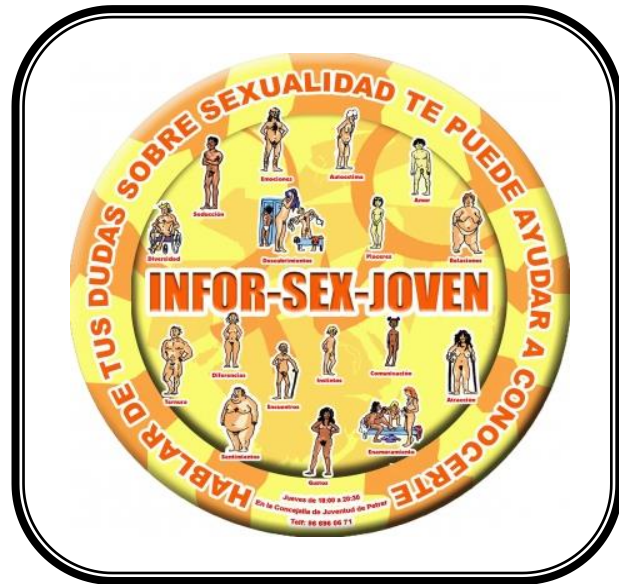


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FECYT



GUÍA DE SALUD SEXUAL Y AFECTIVA



Autores:

**Rafael Cando Aguirre
Mayra De Jesús Medrano**

Tutor:

Dr. Gabriel Echeverría

CONTENIDOS

- **Contenido**
- **Presentación**
- **Objetivos**
- **Evaluación Inicial Del Modulo (Diagnostico)**
- **Red Conceptual**
- **Sexualidad**
 - *¿Cómo Se Manifiesta La Sexualidad?*
- **Identidad De Género**
 - *¿Qué Es La Identidad?*
- **Enamoramiento**
- **Asertividad**
 - *¿Qué Es La Asertividad?*
- **Métodos De Control De Natalidad**
 - *¿Existen Métodos Temporales Y Definitivos...!*
- **Enfermedades De Trasmisión Sexual**
 - *Sífilis:*
 - *Gonorrea.:*
 - *Herpes Genital:*
 - *Chancroide: .*
 - *Síndrome De Inmunodeficiencia Adquirida (Sida).*
- **Embarazo**
 - *Consecuencias Psicológicas Y Sociales:*
- **Masturbación**
 - *¿Qué Significa Masturbarse?*
- **Petting**
- **Mitos Sobre La Sexualidad**
- **Curiosidades**
- **Material De Referencia.**

PRESENTACIÓN

La juventud marca una etapa llena de cambios y elecciones, las decisiones complejas y los retos de crecer constituyen el principal componente del ser humano, en tal virtud, hablar y educar en sexualidad concierne a reforzar y hacer resistentes los valores individuales y las normas de grupo, aplicando estrategias que concuerden con la influencia del medio de l@s jóvenes.

A los jóvenes además de los cambios propios de sí, se les suma innumerables condiciones sociales y económicos que también tiene su gran influencia dentro de nuestra sociedad, por lo tanto apremia la necesidad de guías innovadoras, formativas y preventivas que permitan a l@s jóvenes desarrollar una asertividad eficiente a la hora de tomar decisiones.

Es importante entender la forma como l@s jóvenes estructuran su sexualidad misma que esta dada en función del tipo de educación sexual que reciben en familia y el ambiente social en que se desenvuelven obteniendo una educación sexual restrictiva represiva o sexofóbica a la que han estado sometidos desde la infancia.

En el medio educativo se encuentran en un ambiente donde se evade y silencia la sexualidad por prejuicios, temores o por falta de preparación para abordar una educación sexual franca, veraz y honesta.

Desde el punto de vista bio-psico.social, la sexualidad es necesario valorarla y abordarla con seriedad y responsabilidad, ejerciendo de esta manera un autentico autocontrol y lucha contra el sexo sin protección, pues es evidente como se a expandido las infecciones de trasmisión sexual (ITS) y los embarazos no planificados, haciendo que esto actualmente se haya convertido en un problema de salud publica

La presente guía es un aporte de todas las características esenciales que corresponde la sexualidad en toda su dimensión expresada a través de toda nuestra vida cotidiana; del ser físico, intelectual, emocional y espiritual de cada joven, siendo ésta una herramienta interactiva diseñada para cambiar la estructura de pensamiento en la temática de la sexualidad de una forma científica, humana y fundamentalmente responsable.

OBJETIVOS

1. *Contribuir a la formación integral de l@s jóvenes, mediante la adquisición de conocimientos científicos, vivencia de valores, practica de la comunicación, afectividad sexualidad y salud reproductiva.*
2. *Fomentar en l@s jóvenes el ejercicio de una sexualidad sana, mediante la comunicación, el amor y la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano; para potenciar el desarrollo personal.*
3. *Valorar y entender la sexualidad humana como una situación propia, que tiene implicaciones sociales que pueden estar relacionados con la reproducción.*
4. *Lograr el manejo adecuado de la sexualidad en l@s jóvenes.*
5. *Conocer las infecciones de transmisión sexual mas frecuentes, VIH-SIDA, tomando conciencia de la necesidad de evitar las conductas de riesgo.*
6. *Tener un conocimiento de la anatomía y la fisiología de los aparatos genitales femenino y masculino, y relacionarlo con la conducta sexual y sus consecuencias (embarazo, enfermedades, felicidad, placer...).*
7. *Crear espacios de reflexión entre estudiantes frente a una sexualidad saludable y responsable.*
8. *Darse cuenta de la influencia de los medios de comunicación, la publicidad y el entorno social sobre la conducta sexual de las personas.*

¿Conoces Todo Sobre El Sexo?

Contrario a lo que mucha gente piensa, el sexo no es solamente coito y masturbación; este fascinante tema encierra muchos datos curiosos que te sorprenderán.

Antes de dar comienzo al modulo, es necesario que hagamos un breve análisis sobre el conocimiento que tenemos sobre la sexualidad.

Responde Sinceramente El Siguiete Cuestionario:

CUESTIONES	SI	NO
1. <i>¿Conoces la sexualidad humana en todos los ámbitos?</i>		
2. <i>¿Hablar de sexualidad es hablar exclusivamente de relación sexual?</i>		
3. <i>¿En una relación sexual se debe dejar seguir el libre curso del instinto?</i>		
4. <i>Crees que es necesario planificar una relación sexual, cuando trates de ejercer tu sexualidad?</i>		
5. <i>Crees que es importante en una relación sexual, que se tome en cuenta: ¿Con quien realizarla?</i>		
6. <i>Es importante en una relación sexual, considerar: ¿El cómo?</i>		
7. <i>En una relación sexual, se debe tomar en cuenta: ¿Cuándo consumarla?</i>		
8. <i>Se debe tomar en cuenta en una relación sexual: ¿Dónde hacerla?</i>		
9. <i>Se debe tomar en cuenta en una relación sexual: ¿Con que realizarla?</i>		
10. <i>¿Sabes como protegerte de las infecciones de transmisión sexual?</i>		
TOTAL:		
<p><i>¿Te Consideras Una Persona Suficientemente Preparada Para Tener Relaciones Sexuales?</i></p> <p style="text-align: center;">SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p><i>¿Por qué?</i></p> <p><i>.....</i></p>		

RED CONCEPTUAL



¿Te Has Preguntado... A Qué Se Refiere Realmente La Sexualidad?

*La sexualidad es una manera de comportarnos, de sentir, de hacer y tiene que ver con factores biológicos, psicológicos y sociales. Cuando se llega a agrupar estos tres conceptos, se puede hablar de sexualidad. La sexualidad tiene funciones específicas en el ser humano y la principal es el **Placer** y la otra es la **Cercanía Con El Otro**; esto es de manera primordial, porque la función secundaria de la sexualidad en el ser humano es **La Reproducción**.*

¡Ahora, Analicemos Juntos...!

¿Cómo Se Manifiesta La Sexualidad?



Se manifiesta de muchas maneras. Desde cómo se considere uno: masculino o femenino, cuál es la identidad que se tiene como género o sexual. También se manifiesta con una actividad que es explícitamente sexual, juegos sexuales, etc.

¿Desde Que Edad Se Da La Sexualidad?

La sexualidad se manifiesta desde etapas tempranas. Hace tiempo apareció una teoría psicoanalítica que señalaba que el niño tenía sexualidad. También se pensaba que la sexualidad aparecía con el desarrollo de las características sexuales secundarias, es decir cuando en la adolescencia se desarrollan biológicamente los cuerpos del hombre y la mujer.



¿La Sexualidad Se Aprende?

*La sexualidad más que **Aprendida Es Construida**. Es decir, que las manifestaciones que uno tiene de su propia sexualidad se van construyendo a lo largo de la vida.*

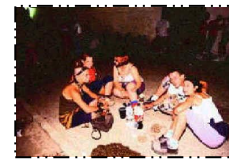
¿Son Sinónimos Las Palabras Sexualidad y Sexo, Qué Diferencia Existe Entre Los Dos?

En realidad No, la palabra sexo tiene dos connotaciones:

- 1. Una es el sexo de género, la diferenciación biológica entre el hombre y la mujer, de cómo está compuesto cada uno de sus cuerpos.*
- 2. La otra es la actividad sexual explícita, el contacto genital coital.*

¿Cuánto Tiempo Dura La Sexualidad En El Ser Humano?

¿Se Termina En Algún Momento?



La sexualidad no se termina nunca. Muere con uno. Se piensa que la sexualidad es una cosa como de jóvenes, pero la sexualidad tiene cambios a lo largo del ciclo vital del ser humano. En todas las etapas del ciclo humano las manifestaciones de la sexualidad son distintas.

La Sexualidad es una maravillosa dimensión del ser humano que merece vivirse en forma gratificante, realizante y constructiva.

*Ahora que hemos conocido parte de lo que encierra el gran misterio de la sexualidad, tomemos en cuenta lo que realmente **Es Sexualidad** y lo que no lo es:*



¡Reflexionemos Al Respecto...!

¿Qué Es La Sexualidad?

LA SEXUALIDAD ES:	LA SEXUALIDAD NO ES:
<ul style="list-style-type: none"> • Algo que afecta a todo nuestro cuerpo • Una dimensión importante de la persona, pero no la única • Una realidad en todas las edades: Niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos. • Todo un mundo de posibilidades • Obtener placer • Reproducción: tener hij@s • Sentir deseos, emociones, amor hacia otras personas. • Favorecer la salud física y mental- 	<ul style="list-style-type: none"> • Algo sucio, malo, feo... • Solo o principalmente los genitales • Solo para adultos casados • Solo para tener hijos • Solo para hombres

Una vez analizado el concepto de la sexualidad, con tus propias palabras escribe en las siguientes líneas:

¿Qué Es Para Ti La Sexualidad?

.....

.....

.....

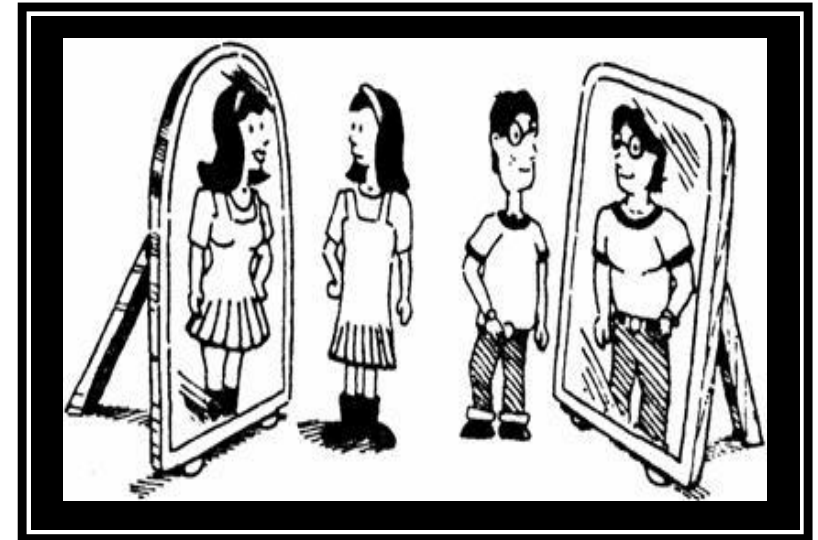
.....

¡Pa` Reflexionar...!

“Much@s creemos que la sexualidad es asunto de sentimientos y de instintos exclusivamente, pero no debemos olvidar que el órgano sexual mas importante es: El Cerebro”.

“El que busca la verdad corre el riesgo de encontrarla.”

¿QUÉ ES LA IDENTIDAD DE GÉNERO?



Te Has Preguntado... ¿A Qué Conlleva La Identidad?

Tratar sobre esta temática nos va a permitir hacer un análisis específico acerca de las diferencias que plantea específicamente nuestra cultura. La identidad es manifestada al conjunto de características y cualidades que tiene cada persona y que la hacen diferente a l@s demás

¿Y Qué Es La Identidad De Género?

Es el conjunto de características sociales y culturales que asigna cada sociedad a las mujeres y a los hombres a partir de sus diferencias de sexo, para que sean y actúen expresando y reafirmando esas diferencias.



! Analicemos Más A Fondo...!

Cuando llegas a la adolescencia (comprendida entre los 14 hasta los 19 aproximadamente) notas que has pasado por todo un proceso de socialización que te hace hombre o mujer. En este proceso se transmiten y enseñan formas de comportarse, pensar y sentir para los hombres y para las mujeres que son diferentes y opuestas, y que son asignadas a partir del sexo biológico de las personas.



Pero para llevar a cabo esto, la sociedad utiliza diversos caminos como: La familia, la escuela, la religión, los medios de comunicación social, entre otros. Por medio de estas instituciones y de la ideología, se crea entonces un ideal de masculinidad y feminidad. Debido a este proceso de socialización, las personas adquieren su **Identidad De Género**.

¡En Pocas Palabras Podremos Decir Que...! Mujeres y hombres nos relacionamos de manera diferente dependiendo de las diferentes situaciones en que vivimos.



¡Consideremos Que...!

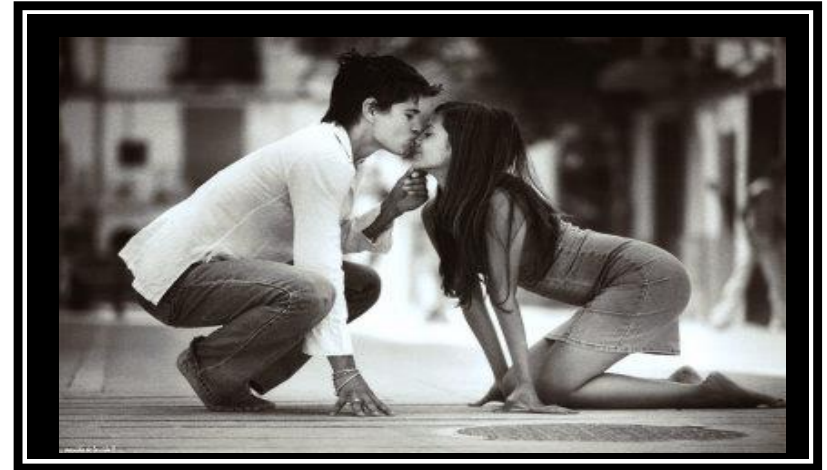
La construcción de la identidad de género, inicia desde el nacimiento y dura toda la vida. En la juventud, las experiencias y cambios vividos impactan también en la identidad de género y sus posibles re-construcciones.

A continuación, te presentamos los elementos claves que se relacionan con la identidad de género, para incorporarlos a la reflexión:

<p>IDENTIDAD ASIGNADA</p>	<p>Es una identidad que se nos impone, que no depende de nuestra voluntad. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Nacemos perteneciendo a una clase o sector social.</i> • <i>Somos parte de una raza o cultura: indi@s, mestiz@s, negr@s.</i> • <i>Nacemos con un sexo de mujer o de hombre e inmediatamente nos asignan una identidad de género.</i>
<p>AUTOIDENTIDAD</p>	<p>Tiene que ver con lo que pensamos de nosotr@s mism@s, pero también tiene relación con lo que los demás piensan de nosotr@s. Es, entonces:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lo que nosotr@s pensamos del mundo.</i> • <i>Lo que el mundo piensa de nosotr@s.</i>
<p>CONFLICTO DE IDENTIDADES</p>	<p>El conflicto que se vive por estas identidades impuestas es muy grande. Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Las ocasiones en que nos han discriminado por nuestro origen racial o cultural o por nuestra condición económica.</i> • <i>En como superar los problemas que nos causa esa identidad que nos asigna la sociedad, en contra a nuestra voluntad</i> • <i>En como podemos dejar de tener una auto identidad que se basa más en lo que los demás quieren y piensan, que en lo que nosotr@s queremos y pensamos de nosotr@s mism@s?</i>
<p>IDENTIDAD ELEGIDA</p>	<p>Es lo que escogemos ser y hacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tiene que ver con las oportunidades que podemos tener dentro de la sociedad para crecer como personas y cambiar nuestras vidas y hacer realidad nuestros sueños.</i>

"A amor mal correspondido, ausencia y olvido."

¿QUÉ SIGNIFICA ENAMORARSE...?



Te ha pasado, o has escuchado en algunas ocasiones la frase:

"No puedo dejar de pensar en el/ella..."



Eso de estar pendiente de una palabra suya de afecto, de una sonrisa, una mirada, una llamada de teléfono... Frecuentar los lugares por donde pasa, hablar continuamente de el/ella, de sus características físicas, de su personalidad...

Nos sentimos totalmente seducidos por esa persona, todo cuanto hace o dice es maravilloso. Tiene gracia, es inteligente, tiene valores, principios, coherencia...

***¿Será Eso En Realidad El Misterio Que Encierra El Amor?
¡Analicemos Juntos...!***

En base a lo leído veamos cuanto sabes sobre el tema...

1. **¿Qué Es La Identidad?**.....

.....
.....

2. **Contesta V si es verdadero o F si es falso**

- Desde la infancia, cada uno de nosotr@s cuenta con una identidad determinada. ()
- Tu identidad adolescente, por lo menos al principio, hizo que en ocasiones te sientas adulto y actúes como tal. ()
- La comunicación y la fantasía son cualidades que te ayudaran a definir tu identidad. ()

3. **Escribe Un Breve Resumen De Los Elemento De Identidad**

.....
.....
.....
.....
.....

Aplaudimos tu esfuerzo sigamos avanzando en esta importante temática.....

Enamorarse es ser atraído a una necesidad de comunicación y afectividad de la persona que le cautiva, le gusta, le desea. Es así como se establece un vínculo de sentimientos, emociones y decisiones, siempre y cuando éstos sean canales de comunicación sean cristalinos, diáfanos, sinceros y espontáneos.



El amor en l@s jóvenes suele vivirse de manera muy intensa, existe una gran ilusión del amor, Sin embargo llega maquillado por una gran cantidad de expectativas que se han alimentado a través de lo aprendido en la vida, por ejemplo:

En la familia, ya sea repitiendo patrones o queriendo cambiarlos totalmente, influyen también los medios de comunicación, los cuentos color de rosa, películas de amor tormentosas, telenovelas en donde mágicamente a través del sacrificio se consigue el amor de aquel que tanto nos desprecia, canciones que hablan de amores maravillosos y perfectos etc. enseñan que el amor o se sufre mucho o todo es de ensueño. Por ello cuando se viven las primeras relaciones se cree debería ser parecido a lo que teóricamente se conoce o se tiene la fantasía de poder cambiar la historia.

Al parecer... ¿Eso de enamorarse es algo complicado verdad?

Observemos lo siguiente:

Otro factor que interviene de manera importante es el sentimiento que se



presenta en el inicio de las relaciones, que es en realidad una distorsión de la percepción, se exageran las cualidades y se cree que la otra persona es la ideal para compartir con ella el resto de la vida; afortunadamente el tiempo hace milagros y permite descubrir la esencia real de la persona, aunque ésta nos causa una profunda tristeza.



Dentro de las relaciones de pareja en su mayoría se tratan de cubrir las carencias afectivas que se vivieron en la infancia. Con el amor de la pareja,

A través de la vida se aprende a hacerse responsable de sí mism@, pero en esta etapa, l@s jóvenes viven las frustraciones, los fracasos y/o las experiencias felices de manera más egocéntrica, como si solamente fueran l@s únic@s en el mundo a quien sucedieran estos eventos y jamás fuera a pasar el dolor, sin embargo ésta pasa más rápido de lo que ell@s mismo imaginan.

Recuerda que la experiencia en el amor es fundamental como en muchas otras cosas, el/la joven tendrá que besar a muchos sapos antes de encontrar su príncipe/princesa, es importante que no se deje llevar por la desesperación si éste tarda en llegar, después de todo la historia de su vida amorosa apenas empieza. Es mejor esperar a que alguien nos ame por lo que somos y no entregarnos a quien amamos pero no nos ama por el miedo a la soledad, porque el precio sería perderse a sí mismo.



¡Pa' Reflexionar...!

“Se sigue viviendo aunque perdamos a quien no nos ama, pero no podemos vivir si nos perdemos a nosotros mismos”



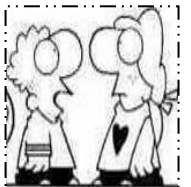
"Mal de muchos, consuelo de tontos."

"BIENVENIDO A LA LA ASERTIVIDAD" !!!



*Este término es un tanto nuevo para nosotr@s,
¿No lo crees...?
¡Pero... analicemos al respecto!*

- *En la actualidad hay muchas definiciones de esta "palabra", una de ellas manifiesta que se puede considerar parte de las habilidades sociales que permite el defender nuestros derechos sin agredir y sin ser agredidos.*



- *Para A. Rodríguez da a conocer que La asertividad se basa en el respeto y por tanto comporta la libertad para expresarnos respetando a los demás y asumiendo la responsabilidad de nuestros actos"-Y según L. Sánchez manifiesta que es la expresión directa de los propios sentimientos,*

¡ANALICEMOS LO LEIDO...!

Responde las siguientes preguntas:

Recuerda... **Se Lo Mas Sincero Posible**

➤ Te has enamorad@?

.....

➤ Te has sentido correspondid@?

.....

➤ Crees que se puede seguir viviendo si se pierde a quien no nos ama?

.....

¡Ahora... tu compromiso...!

Yo me comprometo conmigo mism@, Cuando Me Enamore:

.....

.....

.....

¡Recuerda Que...!

La pareja no se apoya sobre la permanencia del amor y de la sexualidad, sino sobre la permanencia de la ternura

deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas".

En síntesis podemos decir que... es el saber: cuándo, cómo, dónde y por qué responder afirmativa o negativamente a una determinada situación y peticiones; dicha respuesta depende de muchos factores tanto sociales como personales.



Pero Antes De Entender Detalladamente Que Gano Siendo Asertivo, ¡Observemos...!

¡DETECTA TU FALTA DE ASERTIVIDAD!

Escribe Las Respuestas En Otra Hoja

- 1.- Ante una o más personas, ¿Te cuesta expresar su opinión cuando no coincide con la de ell@s?
- 2.- ¿Tiendes a esconder tus sentimientos por temor a ser rechazad@?
- 3.- ¿Te resulta difícil tomar la iniciativa en expresar tus deseos?
- 4.- Si la conducta de otra te molesta, ¿Te cuesta decírselo y pedirle que cambie su manera de proceder?
- 5.- Frecuentemente, ¿Sientes que los demás se aprovechan de tu tendencia a complacerlos?
- 6.- ¿Sueles inhibir la expresión de sus ideas u opiniones por temor a perder la simpatía de los demás?
- 7.- ¿Temes a una reacción de rechazo por parte de los demás, ante la oportunidad de expresar su punto de vista sobre algún asunto?
- 8.- ¿Suele sentirte abatid@ ante una crítica recibida sobre alguna de tus actuaciones?
- 9.- ¿Frecuentemente te defiendes justificándote o negando la evidencia ante una crítica?
- 10.- En varias ocasiones, ¿has sufrido una reacción emocional desmesurada por la sensación de que los demás abusan de su tendencia a "aceptarlo todo"?
- 11.- ¿Te suelen tener por una persona agresiva o despiadada cuando decides decir lo que piensa?

Ahora notarás que por falta de asertividad, dejamos de ser nosotr@s mism@s, convirtiéndonos en marionetas de nuestra pareja o de la sociedad.

¡Pero veamos, que beneficios aporta el ser asertivo....!



El instinto de supervivencia que esta ligado muchas veces al ser humano, se antepone al ejercicio de la asertividad, puesto que muchas veces la timidez evita el tomar decisiones correctas y crean malestar en el individuo al no ser capaz de manejar la situación, no es tan simple como decir: "claro haré esto y aquello", o "lo siento pero no estoy de acuerdo", depende mucho de la persona o situación en la que nos encontremos para mostrar la reacción correcta ante lo que pasa.

¡Pa' Reflexionar...!

La Asertividad no es simplemente saber decir si o no, es algo mas profundo que tiene que ver con el estado de animo de la persona, su fortaleza, y sus necesidades, además la decisión depende de a quien o a que tipo de situación se este enfrentado, ¿le conviene decir si o no?, ¿preguntar ahora o después?, ¿cómo?, ¿por qué? y ¿dónde? Debe o tal vez no estar, hacer una o otra cosa, entre otros

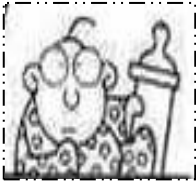
La asertividad por tanto esta ampliamente ligada a la personalidad de cada individuo, pero no se nace siendo asertivo, como tampoco se nace con cierto tipo de carácter, sino que ambos se desarrollan a lo largo de nuestra vida.



¡Observemos más a fondo...!

¿Nos comunicamos solo por medio del lenguaje?

Todos sin excepción, nos comunicamos constantemente, incluso cuando guardamos silencio o permanecemos completamente quietos, estamos



comunicando algo. En ocasiones, hasta podemos crear una imagen de las personas a través de sus actitudes y apariencia; de lo que dicen y como lo dicen; de las pautas que hacen al hablar, de su mirada. Etc.

¿Es preciso tomar en cuenta que...?



La asertividad esta basada en la forma de comunicación, en lo que expresamos y pensamos de una manera clara y directa, pero con respecto y consideración hacia las demás personas. Con la asertividad, elegimos formas de expresiones basadas en la sinceridad que tienden a mejorar las relaciones humanas.

¡Recordemos Que...!

Es una manera autentica y coherente de ser, que nos hace sentir bien porque hablamos con franqueza, y permitimos que las demás personas confíen en nosotr@s.

Toma en cuenta Que...

Para Ser Asertivo, necesitamos ponernos en el lugar de la otra persona; hacerle saber que entendemos su situación; expresar lo que sentimos por ella, ya sea cariño, respeto, admiración, compañerismo o identificación y, en seguida, decirle lo que pensamos, Tratando de no herirla o hacerla sentir mal

¡Ten presente que...!

Si intentamos arreglar un mal entendido con alguien, es mejor no exaltarnos; si queremos mejorar la relación, entonces debemos hablar pausadamente, empleando un tono con el que nos puedan escuchar sin tener que llegar a los gritos. ¡Eso es ser asertivo!

¡RECORDEMOS LO APRENDIDO...!

1.- Escribe V Si Es Verdadero o F Si Es Falso

- Hay una forma de comunicarnos..... ()
- Si intentamos arreglar un mal entendido con alguien, es mejor no exaltarnos()
- Cuando somos asertivos, estamos siendo incluyentes en nuestra conversación y en nuestro circulo de amistades; no discriminamos, respetamos y exigimos respeto, pero sobre todo, sabemos comunicarnos.....()

2.- Completa Las Siguietes Oraciones.

- Para ser asertivos, necesitamosen el lugar de perdona; hacerle saber que entendemos su.....; expresar lo que y decirle lo que pensamos; tratando de no..... o hacerla sentir mal.
- Por medio de la, elegimos formas de.....que tienden a las relaciones humanas, basadas en la.....

CUANTO SABES??.....NO TE PREOCUPES INDEPENDIENTEMENTE DE LO ALCANZADO FELICITAMOS TU ESFUERZO MAS ADELATE TUS CONOCIMIENTOS IRAN CRECIENDO.

"Hombre prevenido vale por dos."

¡HEY ESTAS AL TANTO DE...!

¿LOS MÉTODOS DE CONTROL DE NATALIDAD?



¿Consideras que es lo mismo...!

¿Anticoncepción y Anticonceptivos?

La Anticoncepción es la buena utilización de los métodos, sustancias o productos utilizados o seguidos con el fin de impedir la fecundación de ovulo, por el espermatozoide. Estas sustancias actúan sobre las funciones normales de los ovarios y del útero, e impiden que la mujer quede embarazada.



Estos son los métodos naturales o artificiales, que evitan que el ovulo pueda ser fecundado siendo esta una manera de evitar el embarazo que no se desea; tomando precauciones con responsabilidad, y que no suceda los embarazos por casualidad, sino bajo planificación consiente. La anticoncepción es una manera de controlar los nacimientos, así las parejas pueden decidir cuando y cuantos hij@s tener.



A Diferencia De Los Anticonceptivos que son los métodos naturales o artificiales que son utilizados por la pareja para el control de la natalidad.



Existen varias posibilidades, para lo que se aconseja que la pareja acuda a los centros de control de la natalidad, o a su medico de confianza con el fin de solicitar ayuda o información de las distintas posibilidades ventajas y desventajas, y poder elegir el mas conveniente a la pareja.

Antes De Investigar Los Métodos Anticonceptivos,

¡Analicemos...!

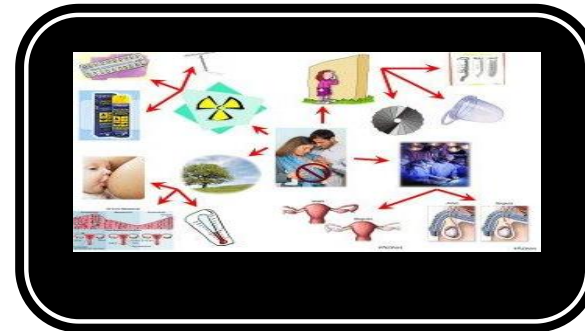
1. ¿Conoces algún método anticonceptivo? SI NO ¿Cuáles?

- ASA Anillos
- Preservativos Espirales
- Método del Ritmo Diafragma
- Medusa Píldoras
- Vasectomía Ligaduras
- Vacunas T. de Cobre

2. El Uso Anticonceptivo Es:

- Para Varones
- Para Hembras
- Para Ambos

¿Sabías Que Existen Métodos Temporales y Definitivos...?



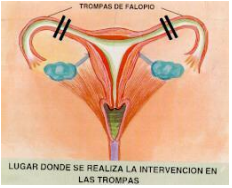
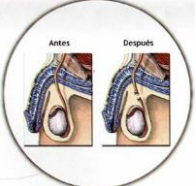
Analicemos Cada Una De Ellas Enfatizando Sus Ventajas y Sus Desventajas

3. ¿Hay algún método anticonceptivo que prevenga la transmisión de enfermedades sexuales? SI NO
¿Cuáles? _____
4. ¿Qué enfermedades pueden ser adquiridas mediante relaciones sexuales? _____
5. La información que tiene usted de los anticonceptivos la recibió a través de:
 Radio TV Prensa
 Libros Maestros Padres
 Amigos Revistas Otros
 Médico – Enfermera
6. -¿Qué método anticonceptivo cree usted más útil para los jóvenes? _____
7. ¿Has tenido relaciones sexuales? SI NO
En caso afirmativo. ¿A que edad fue su primera relación sexual? _____
8. ¿Usó Algún Método Anticonceptivo En Su Primera Relación Sexual? SI NO
9. ¿Cree usted que la gestación temprana trae algún riesgo para l@s jóvenes? SI NO
¿Cuáles? _____

CUANTO SABES??.....NO TE PREOCUPES INDEPENDIENTEMENTE DE TU CONOCIMIENTO FELICITAMOS TU ESFUERZO AELANTE, SIGAMOS APRENDIENDO...

TEMPORALES	VENTAJAS	DESVENTAJAS
<p>1. Métodos Natural o Del Ritmo</p> 	<p>-Permite conocer las funciones del cuerpo, básicamente en el periodo fértil.</p> <p>- No cuesta, no tiene efectos colaterales, no requiere de medico.</p> <p>Es aceptado por las convicciones morales y religiosas.</p>	<p>-Confiable en un 60%</p> <p>-Su eficacia es menor cuando el ciclo menstrual es irregular</p> <p>-Exige abstinencia en los periodos fértiles.</p> <p>No protege de las infecciones de trasmisión sexual y VIH-SIDA</p>
<p>2. Anticonceptivos Hormonales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Píldora • Inyección Por: 30, 60 Y 90 Días. • Implantes Hormonales. 	<p>-Alta eficacia</p> <p>-De fácil administración</p> <p>-Se puede dejar de utilizar cuando ya no se necesite.</p> <p>Reduce el riesgo de cáncer a la matriz</p>	<p>-Consulta previa al uso</p> <p>-Puede producir trastornos circulatorios y hepáticos.</p> <p>-Riesgo a cáncer de seno.</p> <p>-No protegen de las ITS.</p> <p>-Posibles problemas en su maduración en las adolescentes.</p> <p>Posible afectación al estado de ánimo en la mujer</p>

<p>Píldora anticonceptiva de emergencia (PAE).</p> <p>-Se debe tomar máximo 72 horas después de la relación sexual no protegida</p>	<p>-Ayuda a evitar el embarazo no deseado. Se utiliza en caso de violencia sexual, o incesto.</p> 	<p>-No es de uso frecuente -No protege de las ITS.</p> <p>Anticonceptivo cuestionado por la religión</p>
<p>3. Espermicidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabletas • Óvulos • Jaleas o gel vaginales 	<p>No necesitan de control médico -Son de fácil aplicación Su protección de las ITS es más efectiva</p>	<p>-Necesitan preparación antes de la relación sexual -Su efectividad es baja</p> <p>Exigen acuerdo de pareja</p>
<p>4. Anticonceptivos de barrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condón o preservativo masculino. • Condón femenino. • Diafragma 	<p>-Son baratos y de fácil acceso. -No tiene ninguna contraindicación.</p> <p>Protege de las ITS y VIH-SIDA casi en un 100% a hombres y mujeres.</p> 	<p>-Baja protección cuando no se sabe utilizar adecuadamente.</p> <p>Exige acuerdo de pareja</p>
<p>5. Dispositivos Intrauterinos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • T de cobre • Espiral 	<p>-Son confiables en un 75%</p> 	<p>-No es de uso frecuente. -No Protege de las ITS. -Consulta medica previa. -Bajo riesgo de embarazo.</p>

DEFINITIVOS		
<p>1. Ligadura de las trompas de Falopio en la mujer</p>	<p>-Ningún riesgo de embarazo</p>  <p>TROMPAS DE FALOPIO LUGAR DONDE SE REALIZA LA INTERVENCION EN LAS TROMPAS</p>	<p>-No protege de las ITS. Consulta médica previa y cirugía.</p>
<p>2. Vasectomía en el hombre</p>	<p>-Ningún riesgo de fecundar</p>  <p>Antes Después</p>	<p>-No protege de las ITS. Consulta médica previa y cirugía.</p>

¡¡¡Eh!!!! ¡¡¡Psssss!! ¿Sabes El Uso Correcto De La Píldora De Emergencia?



La anticoncepción de emergencia son pastillas las cuales tiene diferentes nombres como: La Píldora De Emergencia, La Píldora Del Día Siguiente o Píldora Postcoital, su principal función es alterar el endometrio para evitar la implantación del huevo fecundado y asegurar que se produzca la menstruación.



En realidad... son muy recomendables cuando no se utilizó ningún otro método para prevenir un embarazo, su funcionamiento y efectividad depende del momento del ciclo menstrual en el que se encuentre la mujer y del tiempo que ha transcurrido desde su última relación sexual coito genital.



¡Toma En Cuenta Que...!

Existen dos posibilidades para el manejo de la anticoncepción de emergencia o píldora de emergencia de acuerdo a la dosis o al número de pastillas:

Si Las Pastillas Contienen: PROGESTINAS Y ESTRÓGENOS EN ALTAS DOSIS	Si Las Pastillas Contienen: PROGESTINAS Y ESTRÓGENOS EN BAJAS DOSIS
Tomar 2 juntas dentro de las 72 primeras horas después de una relación coito genital no protegida Se debe repetir 12 horas después	Tomar 4 juntas dentro de las 72 primeras horas después de una relación coito genital no protegida Se debe repetir 12 horas después

¡Alarma...!

No Dejes Pasar Por Alto Lo Siguiete...

EFFECTOS SECUNDARIOS:

- El Periodo Menstrual Puede Llegar Unos Días Antes o Después De Lo Normal.
- El Sangrado Puede Ser Mayor o Menor y Más Irregular Que Lo Normal
- Mayor Sensibilidad En Los Senos
- Retención De Fluido
- Dolor De Cabeza.



¡Es Necesario Que Tomes En Cuanta Que...!



Para disminuir las molestias es mejor tomar las píldoras a la hora de acostarte (si estás dentro de las 72 horas) junto con los alimentos o tomar una pastilla para el mareo y el vómito media hora antes de tomar las píldoras anticonceptivas de emergencia...

¡AHORA... ANALICEMOS LO APRENDIDO!

UNE CON UNA LINEA SEGÚN CORRESPONDA...

- Sin barreras para bloquear el camino Del espermatozoide. * Esterilización
- Diversas técnicas operatorias Por las cuales se ligan, queman O cortan los conductos deferentes * Dispositivos Intrauterinos (DIU)
- Su uso puede causar molestias e Inflamaciones o infecciones * Anticonceptivos orales o píldoras
- Pueden causar incrustaciones y Perforaciones cervicales * Preservativos y diafragmas
- Son tabletas que contienen hormonas * Anticonceptivos Postcoito
- Se utiliza después del acto sexual * Espermicidas.

¡Aunque No Lo Creas...!

**Los espermatozoides necesarios para suplicar la población mundial actual entrarían en la circunferencia de una aspirina.
Los óvulos necesarios para duplicar la población mundial entrarían en el huevo de una gallina.**

"Quien siembra vientos, recoge tempestades."

¡¡¡ALERTA...!!! ESTAS AL TANTO DE LAS: ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)



Actualmente la juventud, no toma conciencia de las grandes y lamentables consecuencias que ocasiona llevar una vida sexual irresponsable.

¡Analicemos Al Respeto...!

¿SABES QUÉ ES UNA ITS?



Son Infecciones De Transmisión Sexual que se pueden contraer a través de las relaciones sexuales (coito-genitales, orales y/o anales) mantenidas con una persona infectada, estas infecciones se contagian a través del intercambio de fluidos corporales infectados cuando entran al cuerpo de una persona sana.

Pero... ¿Cómo Se Contagia Una ITS?

Se contagia al tener relaciones sexuales coito-genitales, orales y/o anales con alguna persona que tenga úlceras abiertas y estén infectadas, también por transferir sangre con VIH a una persona sana, o de la madre que vive con VIH infectándolo a su bebé por medio de la leche materna.



Pero... ¿A Que Se refiere con Fluido Corporal?

Se considera fluido corporal a:

- *La Sangre*
- *El Líquido seminal pre-eyaculatorio,*
- *El Semen*
- *Los Fluidos vaginales*
-

Es Verdad que en su mayoría Las ITS Se Por Contacto Sexual?

Efectivamente, las infecciones de transmisión contagian de tres maneras diferentes:



Contagian

sexual se

¡Observemos...!

- 1.- *Por tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada al mezclar los fluidos corporales (Sífilis, Gonorrea, Virus del papiloma humano(VPH), herpes genital, chancro blando)*
- 2.- *A través de sangre, semen o fluidos vaginales infectados (VIH/SIDA)*
- 3.- *Utilizar ropa u objetos contaminados (Pediculosis del pubis (ladillas) y sarna)*

**Una Vez Examinado Lo Anterior
¡Observemos Lo Siguiente...!**

CLASIFICACIÓN DE LOS (ITS)

PRACTICA SEXUAL	INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL
Penetración sin preservativo <ul style="list-style-type: none"> • Vaginal • Anal 	<i>Herpes genital</i> <i>Chancro blando</i> <i>Condilomas o verrugas genitales (HPV)</i> <i>Hepatitis B</i> <i>Sífilis</i> <i>VIH/SIDA</i>
Felación <i>(sexo oral boca-pene)</i>	<i>Herpes</i> <i>Condilomas</i> <i>Hepatitis B</i> <i>Sífilis</i> <i>VIH/SIDA</i>
Cunnilingus <i>(sexo oral boca-el clítoris)</i>	<i>Herpes</i> <i>Chancro blando</i> <i>Condilomas</i> <i>Hepatitis B</i> <i>Sífilis</i> <i>VIH/SIDA</i>
Anilingus <i>(sexo oral boca-ano)</i>	<i>Infecciones por gérmenes intestinales (enterocolitis, amebiasis, giardiasis)</i> <i>Hepatitis A</i>
Contacto directo piel con piel <i>(o mucosa con piel)</i>	<i>Herpes</i> <i>Chancro blando</i> <i>Condilomas acuminados</i>

	<i>Pediculosis pubis (ladillas)</i> <i>Sarna</i> (Contagio de piel con piel cuando hay una ulcera o herida en ambas personas una persona sana y con una persona contagiada)
--	---

¿Cómo Se Catalogan Las Enfermedades De Transmisión Sexual?

¡Indaguemos y reflexionemos al respecto...!

1.- **SIFILIS:** También se le llama “Lues”. Se provoca por una espiroqueta llamada “treponema pallidum”. El contagio ocurre durante las relaciones sexuales. Y en forma indirecta se transmite por medio de objetos personales del enfermo.



2.- La primera manifestación se presenta de 15 a 20 días después de la infección, se reconoce por la aparición de una erupción o nódulo llamado: **CHANCRO**, es una lesión de la piel semejante a una ulcera, aparece en el pene o la mucosa vaginal. El Chancro desaparecerá espontáneamente después de 15 a 45 días. Entonces empieza el peligro, el individuo piensa que se ha curado solo, la sífilis pasara a la segunda etapa. Se caracteriza por la aparición de manchas rojas en gran cantidad; afecta a la piel como a órganos internos puede presentarse de 50 a 75 días después del contagio.



¡Ten Presente Que...!

Si el paciente continua sin tratamiento estos signos desaparecerán nuevamente y entrara a un periodo de latencia o reposo, y después de algunos meses o años comienza la tercera etapa.

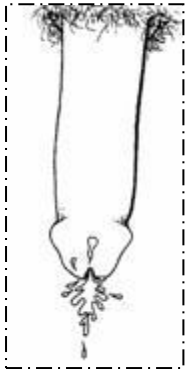


En este nivel pueden afectar al sist. Nervioso originando trastornos. Un aspecto es que puede ser transmitida de madre a hij@ y se le llama sífilis congénita, y puede provocar el aborto o malformaciones en el feto.

Tratamiento:

Por medio de penicilina el individuo puede curarse si el tratamiento es procurado durante las primeras etapas de esta enfermedad. Al llegar la sífilis terciaria es ya irreversible.

3.- GONORREA: Es la enfermedad venérea más común de todas.



También puede ser transmitida de la madre al hijo en el momento del parto. En el hombre se manifiesta en el momento de orinar sintiendo una sensación quemante y de ardor. Secreta una forma purulenta que causa comezón; en la mujer también se causan secreciones malolientes y les causa mucho ardor.

¡Alerta...!

En ambos sexos puede causar la esterilidad.

Para diagnosticar la gonorrea se practica un análisis de la secreción con la finalidad de buscar a los gonococos de la neisseria. Para prevenir esta enfermedad debe evitarse el contacto sexual.

4.- HERPES GENITAL: En el hombre la enfermedad aparece en el pene



y en la mujer en la vagina en forma de erupciones entre rojizas y amarillas que producen líquido transparente claro. Y la persona siente dolor, cosquilleo, quemadura y ardor.

¡Alerta...!

En las mujeres se puede presentar en la época de menstruación, en todos los casos puede aparecer y desaparecer por años. Y puede llegar a confundirse con chancro sifilítico.

5.- CHANCROIDE: Se produce por una bacteria "Esteriobacilo de Ducrey" se transmite por los objetos, las manos o relaciones sexuales de los enfermos.



Los primeros síntomas aparecen de 3 a 5 días después del contagio.

¡Ten Presente Que...!

Se conoce por la aparición de úlcera blanda, secreción ardorosa, inflamación y dolor. Se trata con pomadas y antibióticos.

SINDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA (SIDA).

El sida es una de las enfermedades de transmisión sexual más peligrosas, y se produce por el virus de Inmunodeficiencia humana (VIH). Se le llama



Síndrome al conjunto de síntomas que presenta una enfermedad, es decir, los indicios de ella. El término Inmunodeficiencia Adquirida indica que nuestro sistema inmunológico, el encargado de resistir las enfermedades y combatirlas, no puede cumplir su trabajo porque ha recibido información incorrecta.

Pero... ¿Cómo Actúa El VIH?:

Para poder vivir, este virus necesita una pero no puede habitar el cualquiera, sino en un



célula viva, glóbulo blanco

llamado T-4 que tenemos los seres humanos. El trabajo común de los glóbulos T-4 es destruir cualquier virus que entre en el cuerpo. Así que tanto VIH como la célula T-4 se buscan por naturaleza. Cuando ambos se encuentran, el VIH se adhiere externamente al T-4. Como una cascarita es un cuerpo extraño, otros glóbulos blancos se reproducen rápidamente para formar anticuerpos que la atacan. Estos anticuerpos son los que se detectan en la prueba llama: **Elisa**, lo cual hace suponer que la persona que los tiene ha sido infectada.

Cuando el VIH penetra en el cuerpo, entra al sistema linfático y se reproduce, entonces el cuerpo no tiene como responder a los virus y por cualquier enfermedad hasta una gripe puede ser mortal.



¿Y Cómo Se Contrae El Sida?:

Es Lamentable Mirar Que Muchos Conoces La Forma De Infección, Y A Pesar De Eso... Caen Sin Tomar En Cuenta Su Propio Conocimiento.

El sida se trasmite a través del intercambio de fluidos corporales infectados, como el semen, el flojo vaginal (La mucosidad transparente que lubrica la vagina), la sangre y la leche materna.

Esta infección puede ocurrir con más frecuencia durante la relación sexual, el embarazo, la lactancia, las transfusiones sanguíneas o al utilizar la misma jeringa de una persona infectada.

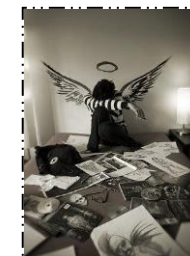
¿Cuáles Son Los Signos y Síntomas Del Sida?:

La persona infectada experimenta algunos de los siguientes síntomas:

- Infecciones Frecuentes Causada Por Otro Virus
- Cicatrización Lenta De Heridas,
- Fiebre Y Sudor Nocturnos,



- Perdida Acelerada De Peso,
- Diarrea Frecuente,
- Erupciones En La Piel,
- Tos Seca,
- Inflamaciones De Ganglios Del Cuello, Ingles;
- Cansancio Persistente,
- Manchas Blancas En La Boca,
- Fiebre Crónica,
- Inflamación De Los Ganglios,
- Sudoración Nocturna Y
- Pérdida De Peso.



Axilas E

El 95% De Los Casos Acaban En Muerte.

¿Cómo Actúa El Sida En Nuestro Cuerpo?

Una vez que el VIH entra en la célula T-4, se integra a su información genética, es decir, a su ADN. El VIH, ya integrado, da información a la célula para que produzca más virus de inmunodeficiencia humana; de esa manera, la célula T-4 se convierte en una fábrica de VIH en lugar de producir defensas para el organismo humano.



¿El VIH y El Sida Es Lo Mismo? o ¿Son Diferentes?

El Virus de la inmunodeficiencia humana es el nombre que recibe el virus que provoca todos los síntomas para que se convierta posteriormente en el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) estos síntomas aparecen de los 10 a los 15 años de contagio



¿Cómo Podemos Prevenirla...?

- Evitar el contacto sexual con enfermos.

- Evitar la -transfusión de sangre no autorizada.
- Al recibir contacto con objetos no esterilizados.
- Es necesario usar condón para las relaciones sexuales.

¡Hay que tomar en cuenta que...!

El Sida No Se Contagia Por:

- Tocar, abrazar o darle la mano a una persona infectada.
- Toser, estornudar, dar besos secos, tocar inodoros, llaves u otros objetos, compartir vasos y platos de personas infectadas.
- Los animales domésticos, los insectos que pican, como los mosquitos, no transmiten el virus.
- El VIH tampoco se transmite al donar sangre, porque con cada donante se usa una aguja nueva

Ahora Con Todo Lo Que Hemos Podido Socializar...

¡RECORDEMOS LO APRENDIDO...!
 ¡RECORDEMOS LO APRENDIDO...!

1. Escoge La Opción Correcta

El Sida Es:

- Una enfermedad de transmisión oral.
- Un virus de transmisión sexual.
- Una enfermedad que se trasmite por el tacto.
- Un estado de ánimo.

Los Síntomas Del Sida Son:

- Infecciones frecuentes causadas por oro virus y tos seca.
- Cicatrización lenta de heridas, manchas blancas en la boca y diarrea frecuente.
- Fiebre, sudor nocturno e inflaciones de ganglios del cuello, axilas e ingles.
- Todas las anteriores.

2. Escribe V si es verdadero o F si es falso.

- Actualmente, el sida es una enfermedad incurable que causa la muerte. ()
- La única manera de no adquirir el sida es la Prevención. ()

Aplaudimos tu esfuerzo sigamos avanzando en este apasionante tema.

A Continuación Te Presentamos Una Red Conceptual De Los ITS

INFECCIONES	SINTOMAS
SIFILIS	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Úlceras inguinales, en el pene, vulva, cuello de la matriz, boca o ano, por lo general no producen molestias, pueden presentarse después de varios años.</i> • <i>Fiebre, dolor de huesos, dolor de articulaciones, dolor en los músculos y manchas cafés en el cuerpo.</i>
GONORREA	<ul style="list-style-type: none"> • <i>En el hombre: Se inicia con una secreción amarillenta, dolor y ardor al orinar</i> • <i>En la mujer: Flujo blanco-amarillento abundante con dolor y ardor al orinar</i>
CHANCRO BLANDO	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aparecen úlceras semejantes a una roncha infectada en los órganos sexuales, la herida es muy dolorosa</i>
HERPES GENITAL	<p><i>Ardor y comezón en el cuerpo posteriormente aparecen pequeñas úlceras muy dolorosas, en el cuerpo y produce fiebre.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>En la mujer: aparecen en el cuello del útero y vagina</i> • <i>En el hombre: en el pene, escroto y ano</i>

VAGINOSIS	<ul style="list-style-type: none"> • <i>En la mujer:</i> flujo grisáceo muy fétido Dolor durante las relaciones sexuales
INFECCIONES POR EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)	<p>Se manifiesta por medio de Condilomas o verrugas genitales</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>En las mujeres:</i> Dolor durante las relaciones sexuales, aumento de días de sangrado menstrual, sangrado abundante durante la menstruación o después de las relaciones sexuales, verrugas en la vulva, vagina, cérvix o ano • <i>En el hombre:</i> Verrugas en el año, periné y/o escroto El VPH puede evolucionar en cáncer de cérvix
HEPATITIS B	<ul style="list-style-type: none"> • Se presenta vómito, cansancio, depresión, color amarillo en la piel y en los ojos, la orina se pone muy oscura y el excremento más claro
PEDICULOSIS DE PUBIS O LADILLA	<ul style="list-style-type: none"> • Se contagia por relaciones sexuales sin protección, contacto con cama, ropa, baños y toallas. • La infección la ocasiona un piojo que se aloja en el vello púbico en donde coloca sus huevecillos, se puede extender hacia el vello del pecho y las axilas incluso al vello de la otra persona. • La falta de higiene es un factor de riesgo Produce mucha comezón
VIH/SIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Los síntomas van a depender de la etapa en la que se encuentre la infección. • Se pueden presentar desde síntomas gripales, herpes, hasta debilidad, pérdida de peso, fiebre nocturna, diarreas, infecciones de difícil tratamiento • Alteraciones físicas como convulsiones, incapacidad de movimiento, pérdida de la memoria y/o razón

Ahora Un Ligerito Análisis De Cómo Prevenir Las Enfermedades De Transmisión Sexual

1.- HIGIENE SEXUAL:

La higiene tiene que ver con el cuidado correcto de los genitales. El desaseo puede ocasionar el apareamiento de bichos, bacterias que pueden llegar a hacer motivo de serias enfermedades.



2.- PLANIFICACION FAMILIAR:

La planificación familiar es un acuerdo de pareja, responsablemente y en común, sobre el número de hij@s ideal que deben procrear de acuerdo a sus posibilidades



De la planificación familiar dependerán mucho, que un hogar se desarrolle mejor para que no se de el caso de hogares que no dispones de recursos, ni para atender a un/a hij@ pero son los que mas hij@s tienen, por otro lado, existe el caso de hogares que teniendo recursos tienen apenas 1 o 2 hij@s debido a una buena planificación.

¡Entérate...!

Todas las parejas e individuos tienen el derecho humano básico de decidir libre y responsablemente el número de hij@s que desea tener con que intervalo, así como de adquisición de la información y educación adecuada, y de los medios para conseguirlos.

¡Aunque no lo crea...!

Durante la eyaculación, el semen alcanza una velocidad de 45 kilómetros por hora (28mi/h)

"A lo hecho, pecho."

"EL EMBARAZO"



Pa' Reflexionar...

Todos los seres vivos conservan su especie. En el ser humano, la reproducción no es un evento solamente físico e instintivo, como ocurre en los animales, es un proceso que involucra:

¡Es Evidente que Conoces Que...!

El embarazo comienza cuando el espermatozoide de un hombre fecunda el óvulo de una mujer y este óvulo fecundado se implanta en la pared del útero. Como el embarazo altera los esquemas hormonales normales de una mujer, uno de los primeros síntomas del embarazo es la pérdida del periodo menstrual. Otros síntomas son: aumento de la sensibilidad de las mamas, cansancio, náuseas, sensibilidad a los olores, mayor frecuencia en la micción, cambios de humor y aumento de peso.



¡Estas Al Tanto en que...!

La elevada tasa de madres adolescentes y jóvenes es motivo de gran preocupación ya que su salud y la de los bebés corren serios riesgos, y las oportunidades de contruir un buen futuro disminuye, pues su futuro se trunca por no saber planificar



Una joven sexualmente activa que no utilice anticonceptivos tiene un 90% de probabilidades de quedar embarazada en un año. Debido a que ningún método anticonceptivo es competamente efectivo.

Las adolescentes y jóvenes menores de 19 años tienen un riesgo mucho mayor de morir o sufrir complicaciones médicas graves como: Toxemia, Hipertensión inducida por el embarazo, anemia grave, parto prematuro o placenta previa.

¡Es Importante y Oportuno Analizar...!

LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES:

* *El estado psicológico y emocional también se ve afectado durante el embarazo y es vivido según la personalidad de cada mujer, en función de si se trata de un embarazo no planificado, su relación de pareja y su entorno familiar y social también se verá conmovido.*



* *El embarazo no deseado, crea un sentimiento de rechazo, conflictos y frustraciones que afectaran al bebe, a la madre, a la relación de pareja y a su entorno familiar y social.*

* *Las pueden sentir discriminación o compasión por alguno de sus compañeros, en la familia pueden encontrar rechazo, aislamiento y conflicto entre los padres. En lo social pueden darse matrimonios forzados, abandono o devenir en madres solteras.*



* *También se dan frecuentes divorcios en parejas jóvenes puesto que no están lo suficientemente preparadas para llevar una relación de pareja, superando positivamente todos los desacuerdos que como humanos se presentan.*

* *Los varones también sufren un desajuste en su desarrollo al enfrentarse que van a ser padres sin haberlo pensado. Algunos desean adquirir la responsabilidad de la paternidad, pero la inmadurez no le permite asumir el nuevo rol como se debe. Otros en cambio evaden el problema, sin embargo habrá momentos en la vida que piensen en la responsabilidad que debieron asumir y no lo hicieron.*



¿Cuáles Son Los Factores De Riesgo Más Comunes?

- *Condiciones de pobreza*
- *Descuido familiar*
- *Abuso sexual*
- *Falta de información sobre educación sexual*
- *Consumo de alcohol y otras drogas*
- *Necesidad de pertenencia al grupo de amig@s*
- *Influencia de los medios de comunicación a través de programas y publicidad inadecuados.*
- *Deseo de probar nuevas experiencias.*



¡ENTÉRATE...!

Estos son Riesgos Más Comunes En L@S Jóvenes Embarazadas

<p>TOXEMIA (PRECLAMIA O ECLAMIA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial alta • Proteínas en la orina (Hinchazón generalizadas) <p>Si no llega a controlarse puede llegar a convulsiones y morir.</p>
<p>PARTOS PREMATUROS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Producidos antes de los 8 meses o 37 semanas. <p>Los bebes son susceptibles a enfermedades infecciosas, respiratorias y gastrointestinales</p>
<p>DESPROPORCIÓN CÉFALO PÉLVICA</p>	<p>Frecuentemente la pelvis o cadera es demasiado pequeña para permitir el paso de la cabeza del feto produciendo la cesaría.</p>
<p>PARTOS PROLONGADOS Y DIFÍCILES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se presenta cuando el feto no llega a colocarse en su posición normal. • Cuando el cuello del útero no se abre lo suficiente • El doble o triple circular de cordón ahoga al feto y detiene el nacimiento.
<p>ANEMIA Y HEMORRAGIA</p>	<p>Es natural que un embarazo reduzca la reservas nutritivas, pero en adolescentes-jóvenes esta</p>

	reducción perjudica su desarrollo y del feto
ABORTOS PROVOCADOS	En la mayoría de los casos l@s jóvenes recurren al aborto clandestino producidas en condiciones sanitarias insuficientes dando: Uterinas, hemorragias e infecciones; complicaciones que pueden causar esterilidad y en ocasiones la muerte.

¡Toma En Cuenta



Que...!

El padre tiene exactamente la misma responsabilidad que la madre en la crianza del bebé, por tanto debe proveerlo de los medios para su manutención, así como del esfuerzo emocional que necesita para su desarrollo integral.

Sabias Que ...

los hij@s de padres adolescentes-jovenes tienen mayor riesgo de presentar problemas a nivel psicologico: Inseguridad, fragilidad, deficiencia en el aprendizaje, baja autoestima, tendencia a los vicios, entre otros. Lo cual los hace vulnerables de repetir el mismo cuadro social que sus padres y ser nuevas víctimas.

La verdadera sexualidad no es el simple acercamiento de los sexos, sino el trabajo creador del hombre y la maternidad de la mujer.



"En todas partes se cuecen habas."

HABLEMOS AHORA DE...

"LA MASTURBACIÓN"

"LA MASTURBACIÓN"

¡Realmente...! ¿Qué Significa Masturbarse?



Las Chicas viven de forma diferente el despertar de su sexualidad latente hasta ahora.

Mientras Ellos perciben con intensidad la tensión genital, a través de erecciones y poluciones nocturnas,

Ellas experimentan sensaciones corporales más inespecíficas en cuanto a su localización, pero igualmente intensas; por ejemplo, se excitan y se

turban fácilmente, se emocionan, ríen y lloran a veces ante estímulos menores, se agitan en sueños amorosos y buscan ser el centro de atención aunque eso les cause cierta vergüenza. Redescubren los gozos de la masturbación solitaria, envuelta de ensueños amorosos y de fantasías de final feliz.

Mirarse al espejo, ducharse, peinarse y arreglarse, sentir calor y suavidad son acciones que excitan la imaginación amorosa de las muchachas. Suelen pasar largos ratos en el cuarto de baño, para desesperación de hermanos y padres, que no entienden esta nueva afición.



Los muchachos suelen entretenerse por las mañanas remoloneando en la cama, disfrutando de los últimos ensueños y luchando contra las permanentes erecciones. Una buena ducha suele aliviar la quemazón, que en ocasiones puede llegar a ser muy intensa.



Pero En Realidad... ¿Por Qué Se Da La Masturbación?

Como el púber aún todavía no se ha iniciado masturbación resulta un normal. Lejos de ser genital constituye, tanto etapa pasajera y



está volcado sobre sí mismo y en las relaciones con el otro sexo, la comportamiento perfectamente malsana o perversa, la estimulación en los chicos como en las chicas, una habitual de su evolución sexual.

Por otra parte, la masturbación no es exclusiva de esta etapa, sino que aparece mucho antes, durante los primeros años de vida del niño que no duda en tocar y explorar aquellas zonas del cuerpo que le proporcionan placer y sucumbe a la represión durante el período que se denomina de latencia (de 7 a 11 años). Sin embargo, durante la pubertad renacen los impulsos genitales con la



fuerza renovada que proporciona el completo desarrollo hormonal.

Pero... Lamentablemente

* Los castigos y las amenazas destinados a evitar que las chicas se masturben, o culpabilizarlos por ello, son perjudiciales para su equilibrio psíquico, ya que generan mucha angustia en el/la muchacha que no puede calmar su tensión sexual de ninguna otra manera.



* Los chicos se tocan y se masturban por placer o por curiosidad, incluso por aburrimiento; pero jamás por perversidad en el sentido en el que entiende esta palabra un adulto.



* Es importante que el/la chic@ considere que se trata de un fenómeno normal, por el que todos los adultos han pasado, y que debe realizarse en la más absoluta intimidad.

* Como ocurre con todas las cosas, la masturbación pasa a ser nociva cuando se practica con exceso, casi con exclusividad, y el púber no consigue hallar otras satisfacciones sustitutivas.

¡Entérate...!

Durante la adolescencia-juventud es normal que se despierte la curiosidad por conocer el propio cuerpo. Como una actividad que forma parte de esta actitud, el adolescente-joven puede sentir placer manipulando o tocando sus órganos sexuales.

¡Toma En Cuenta Que...!

Se llama masturbación al acto de obtener gratificación sexual por medio de la estimulación de los órganos sexuales o genitales sin la cópula.

También Es Necesario Aclararte Que...

La práctica de la masturbación es mas frecuente en los varones que en las mujeres, pero también es un comportamiento subordinado a la voluntad y va disminuyendo a medida que la persona madura Psicosexualmente.

Como Función Afectivo-Espiritual...

Freud afirma que el sexo es el producto de la unión de un hombre y una mujer que se aman y se complementan. En virtud de esto, Freud considera a la masturbación como el vicio (ya que la otra persona no existe sino en la imaginación)

En Síntesis Podemos Decir Entonces Que...



La masturbación es toda actividad erótica que conlleva un auto estimación voluntaria teniendo como meta llegar al orgasmo. Dicho en otros términos, esta es una etapa muy común en los y l@s jóvenes a l@s que competen caricias íntimas en sus genitales como en todo su cuerpo. Algunos consideran que esto “perturba” la mente del hombre y de la mujer otorgando cierta malicia y excitación excesiva, analicemos científicamente los factores de la masturbación o conocida también como autoerotismo.

Es Necesario Tomar En Cuenta Los Aspectos Positivos De La Masturbación Ya Que...

- Es agradable, divertido, placentero.
- Es sano y natural, y la única forma de sexo sin riesgo de contagio de enfermedades y de embarazo no deseado.
- Es una forma saludable de relajarse, obviamente mucho mejor que tomando un tranquilizante.



- Ayuda a dormir más y mejor.
- Permite conocer lo que sexualmente le gusta y por lo tanto guiar a su pareja para mejorar vuestras relaciones sexuales.
- En caso de necesidad de saciar su apetito sexual, siempre puede hacerse. En cambio, no siempre se dispone de pareja.
- Permite controlar el ritmo de las caricias, de la excitación, del placer, por lo que a veces se consiguen mejores orgasmos que en otras formas de sexo.
- Quita presión a la pareja que no es la única fuente de tus orgasmos.
- Permite fantasear y actuar según lo que quiera y le apetezca. Sólo ha de satisfacerse usted. y no se debe preocupar de nadie más.

¡Ponte Al Tanto de...!

Las Técnicas De Masturbación

Son numerosas estas técnicas, en función de las costumbres y experiencias pasadas, pero generalmente, consiste en la estimulación directa de los órganos externos.

* **En El Hombre:** *La manipulación del pene consiste en extender el cuerpo del pene con las manos y en efectuar movimientos bastante vigorosos de adelante hacia atrás con o sin cubrir el glande por el prepucio. La estimulación directa del glande y la parada puede hacerse al principio pero se convierte rápidamente muy sensible y desagradable cuando la excitación es fuerte*



* **En la mujer:** *La estimulación directa se hace al nivel de los pequeños labios y alrededor del clítoris, evitando el glande clitoridiano que es también muy sensible en cuanto la excitación es fuerte. Los movimientos manuales de la mujer son mucho más lentos y suaves que los del hombre. Lo más común es que la mano de la mujer pase de los pequeños labios a la región clitoridiana y hacia la entrada de la vagina y la otra mano puede al mismo tiempo presionar el monte de*



Venus o acariciar los senos. Otras mujeres utilizan la técnica de la presión en el nivel del monte de Venus o del bajo vientre y al mismo tiempo contractan los muslos. En el hombre como en la mujer, el ritmo y la presión de las caricias aumenta con la excitación hasta llegar al orgasmo.

¡Hay Que Tomar En Cuenta...! Las Diferentes Consecuencia Psicológica y Médica De La Masturbación

No existe ninguna consecuencia médica de la masturbación ni psicológica excepto si se convierte en algo convulsivo; se entra entonces en el caso del **TOC (Trauma Obsesivo Compulsivo)**.



Hay que desculpabilizar la masturbación y repetir que no es nefasta para la salud ni para la sexualidad posterior si tomamos el tiempo de masturbarnos. Hay que aprender a masturbarse todo el cuerpo y no sólo el sexo puesto que la masturbación es un acto sexual y como cuando se está con otra persona no hay que centrarse sólo en los genitales ni en el hecho de eyacular. Aprenda hacer de la masturbación un placer de la caricia sin un fin sistemático, es un buen ejercicio para conseguir más tarde una sexualidad satisfactoria.

Tanto para evitar los embarazos no deseados como para evitar enfermedades de transmisión sexual, la masturbación es la práctica sexual más segura. No existe ninguna evidencia científica ni médica de que la masturbación manual dañe la salud física o mental.



Sabias Que...

Un hombre eyacula aproximadamente 7.200 veces en su vida,
De éstas... 2,000 serán por masturbación

¡NOMAS POR JORROBAR...!



- ❖ La masturbación produce dos cosas: la primera es la pérdida de la memoria la segunda... la segunda... y la segunda no me acuerdo cuál es.
- ❖ Leí que odiar era malo y dejé de odiar, leí que mentir era malo y dejé de mentir, leí que tirar la pinga era malo, y dejé de leer
- ❖ El mejor método anticonceptivo es el 'Di Caprio'. Consiste en quedarse helado aunque la chica esté mojada..
- ❖ Errar es humano; embocar es divino.
- ❖ Vagina llena... con razón contenta
- ❖ Total libertad sexual femenina... excepto mi novia, mi madre y mi hermana.
- ❖ Cuando una dama dice no, quiere decir quizás; cuando dice quizás, quiere decir sí; y si dice sí, no es una dama.
- ❖ Las chicas frívolas hacen muy interesante la vida de un hombre mientras busca una discreta.
- ❖ Al fin y al cabo un espermatozoide es una partícula de polvo.
- ❖ No confundas verdugo con verdugo, porque el verdugo no siempre es verdugo, en cambio el verdugo siempre es verdugo.
- ❖ A veces lo que se para, une.

"A buen entendedor, pocas palabras bastan."

¿QUE ES PETTING?



¿Sabias Qué...?

Un orgasmo dura aproximadamente entre 3 y 10 segundos, y las contracciones orgásmicas se dan en intervalos 0.8 segundos, en los hombres y en las mujeres, y el corazón puede llegar a latir 140 veces por minuto.

Es común que al hablar de relaciones sexuales, se crea una asociación de forma inconsciente al hecho de que tenga que haber penetración, ya que el coito es el método que normalmente se usa para la reproducción.



El Petting es un intercambio de caricias, placer, afecto, pero sin que tenga que haber necesariamente penetración. Debemos de comprender la sexualidad de una forma más extensa, ya que la penetración es solo una pequeña parte de esta.

¡Ten Presente Que...!

En este tipo de relaciones sexuales no necesitas usar ningún método anticonceptivo, y puedes disfrutar de la sexualidad sin riesgo de embarazo. Por ello, debemos realzar la importancia de que las relaciones afectivo sexuales sean lo más placenteras posibles y a su vez seguras, ya que esto evita un miedo y una incertidumbre posterior muy molestos.



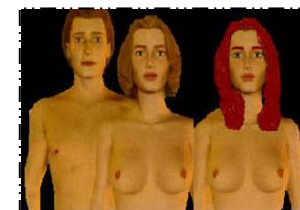
¡Mantente Al Tanto...!



La Sexualidad es un intercambio de sensaciones, de sentimientos y de caricias; para poder transmitir este afecto de muchas formas ya sea con o sin penetración, y considerar a la relación sexual como algo completo como si hubiera habido penetración, ya que como lo dijimos anteriormente esta es una parte pero no un todo.

¡Visto De Otro Modo!

La sexualidad comprende también la identidad que esta adquiere cada persona, mirando su medio cultural y social donde se envuelve, en tal virtud es necesario tomar en cuenta los conceptos de cada uno de estas identidades,



analizando el género y rol dependiendo la cultura y la sociedad a la que cada ser humano se encuentra inmerso.

¿Sabias Que...?

Los delfines y los humanos son los únicos animales que además de la reproducción también tiene sexo solo por placer.

¡Pa' Reflexionar...!

Erotismo y poesía; el primero es una metáfora de la sexualidad, la segunda una erotización del lenguaje.

¡AHORA QUE CONOCEMOS QUE ES EL PETTING, ANALICEMOS...!

-¿Por qué crees que es tan difícil tratar el petting con tu pareja?.....
.....

-Piensas que es seguro practicar el petting?
.....
.....

*Si Tu Respuesta Es Afirmativa
¡Comprométete A...!*

Yo.....
.....
.....

"A palabras necias oídos sordos"

AHORA HABLEMOS DE LOS ... MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD



¡! HUUUUy No Digas Eso Que Es Malo...!!!



Al hablar de mitos nos referimos a las "mentiras" que se dicen comúnmente sobre algunos temas en este caso sobre la sexualidad. Generalmente estas mentiras se van creando por la falta de información y por lo que las personas van transmitiendo socialmente, es decir como en

el juego de teléfono descompuesto. Solo que este juego es muy peligroso cuando uno se cree lo que dicen y no explora otras posibilidades, pues muchas veces nos generan miedos o inseguridades, ya que en lugar de disfrutar de nuestros pensamientos y cuerpo los rechazamos.

**Pero Antes de darte a conocer varios mitos,
Te invitamos a realizar el siguiente test**

¡NOMAS POR CURIOSAR...! *NOMAS POR CURIOSAR...!*

El siguiente listado de frases, son las utilizadas más comúnmente por l@s jóvenes frente a una relación. Te invito a reflexionar sobre ellas. Tú me dices cuál es correcta y cuál no

- “Todos lo hacen, entonces está bien...” ()
- “Nadie queda embarazada a la primera” ()
- “A mi no me va a pasar nada, yo se cuidarme” ()
- “Si no se lo pido va a pensar que soy raro” ()
- “El tener relaciones sexuales de pie impide el embarazo” ()
- “A las mujeres que han tenido relaciones sexuales se les arquean las piernas” ()
- “Los varones, para ser más hombres, necesitan tener muchas relaciones sexuales” ()
- “El lavado vaginal después de la relación sexual es un método eficaz para evitar el embarazo” ()
- “Durante la menstruación la mujer no debe hacer deporte ni lavarse el pelo” ()
- “Las eyaculaciones nocturnas son normales en los varones” ()
- “La falta de himen en la mujer es la prueba de que ya no es virgen ()
- “Si la mujer no sangra en su primera relación sexual, quiere decir que no es virgen” ()
- “El embarazo precoz no posibilita a las jóvenes mejorar sus condiciones educativas, sociales, económicas, culturales” ()
- “Es común que durante la adolescencia se acceda a dar ‘la prueba de amor’ ()
- “Todo contacto físico con la pareja lleva necesariamente a la

¡ATENCIÓN... Y REFLEXIONA!

Aquí Te Mencionamos Algunos De Los Mitos Más Frecuentes.

¿Durante la menstruación, las mujeres no deben practicar: deportes, ni bañarse, ducharse o lavarse la cabeza?



Las mujeres durante su periodo menstrual pueden practicar cualquier deporte, realizar cualquier actividad, pues es algo que no te limita a llevar tu vida cotidiana, en esos días es necesario incrementar tus hábitos higiénicos como bañarte a cualquier hora con la temperatura del agua que a ti te agrada, puedes usar falda, pantalón, vestido o la prenda de vestir que te haga sentir cómoda.

¿Un verdadero hombre no llora ni expresa sus sentimientos?

Si pensamos que tanto hombres como mujeres tenemos el mismo derecho de expresar nuestros sentimientos, el que los hombres lloren sin necesidad de alcoholizarse para hacerlo no implica que dejen de ser varoniles, todo lo contrario es una manera de reconocer y expresar su estado emocional.



¿Todas las caricias y besos en el noviazgo deben llevar a una relación coito-genital?



¿Has escuchado esta frase? “nos acariciamos y siempre quiere terminar haciendo el amor”. Las caricias y besos regularmente forman parte de la exploración de la pareja y hasta de nosotros mismos. ¿Cómo me gusta que me besen, en dónde? ¿Qué palabras le agradan el o a ella? Y es solo la preparación para disfrutar

en un momento dado más de una relación coito-genital. Pero todo lleva su tiempo y cada persona tiene su propio ritmo. La genitalidad es un aspecto muy importante y disfrutable de la sexualidad, pero no el único.

¿La Masturbación Es Un Hábito Malo De Muchachas?

¿Has oído frases como estas? ¡No te toques, son cochinadas, te van a salir pelos en la mano, se te va a caer, eso es para gays! Etc., pues todas ellas provienen del rumor que afirma que la masturbación es mala.



La masturbación o autoexploración es necesaria para saber sentir y apropiarnos de esas sensaciones que nos pertenecen. Lo común es que esa necesidad de conocer nuestro cuerpo, de tocarlo (tal vez tocar aun más ahí donde nos han dicho que no se debe) y el fantasear surgen en la pubertad de los seres humanos y al decir esto nos referimos que tanto mujeres como hombres tienen la necesidad de masturbarse, no solo cuando se es adolescente, también los adultos se acarician, tocan y fantasean ya que es una actividad que nos genera placer y nos hace sentirnos bien.

¡Ten presente Que...!

“Todas las personas pueden masturbarse, pero pocas disfrutar hacerlo”

Hay Que Tener Cuenta Que...

La masturbación se convierte en un problema cuando no identificas los momentos y lugares adecuados para disfrutar la masturbación, cuando no se quiere hacer, ni pensar en otra cosa y dejas tus actividades cotidianas.



¡Aunque No Lo Creas...!

Las primeras erecciones del hombre se dan en el último trimestre del embarazo, cuando aún son fetos.

¿Un hombre siempre está dispuesto y debe llevar la iniciativa en las relaciones coito-genitales?

¡Hay Que Tomar En Cuenta Que...!

Así como para realizar otras actividades (jugar futbol, salir a pasear con



los amigos, con la familia, dormir, etc.) es importante estar motivado para realizarlas; lo mismo sucede en las relaciones coito-genitales uno puede no tener ganas, ni interés, ni disposición sin que esto implique ser anormal. Es común que los hombres nos sintamos presionados por tener experiencia en las relaciones coito-genitales, pues nos dicen que así somos más hombres ante los mismos hombres, pero en ocasiones hacerlo por esta razón nos produce un sentimiento de vacío o de displacer. Y también por esto resulta difícil decirle a una mujer que no, cuando sentimos que ella nos desea.

¿Relaciones Sexuales = Penetración, Sin Eso, No Existe?

Cuántas veces nos hemos encontrado pensando: “sólo nos besamos y nos acariciamos, pero no tuvimos relaciones sexuales fue un faje nada más”. La sexualidad consiste en la experiencia de todos los sentidos y aunque la penetración es una parte muy importante y placentera de la relación sexual, no tiene sentido reducir la vivencia a la presencia o no de coito porque nos estaríamos perdiendo una parte deliciosa del vínculo.



¿Qué dirías si le dijera que inclusive es posible tener relaciones sexuales (muy placenteras) sin necesidad de que los cuerpos se toquen?

¿La primera vez que se realiza coito se siente dolor y se sangra?

La penetración pene – vagina, implica que la mujer tenga una secreción

de lubricantes (fluido) que existen naturalmente en la vagina, y que se liberan en el proceso de la excitación, este lubricante permite que el pene entre en la vagina (zona muy sensible y delicada), sin provocar dolor o molestias.



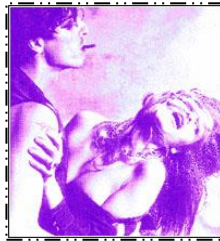
No necesariamente existe sangrado cuando se tienen relaciones coito-genitales, como te comentaremos en el mito de la virginidad más adelante.

¡Sabias Que...!

La estructura anatómica de la mujer y el tamaño del pene del hombre determinaran cual es la posición adecuada para llevar a cabo una relación coito-genital placentera.

¿La eyaculación precoz la padecen sólo los hombres jóvenes?

Se entiende por eyaculación precoz cuando la expulsión de espermias (eyaculación) ocurre antes de los dos minutos de haber penetrado, es una reacción física común en todas las edades de los varones, ligada principalmente a factores de estrés o tensión y no como se cree comúnmente debido a defectos físicos, exceso de impulso sexual, es necesario aclararte que no se cura con inyecciones, pomadas, pastillas o intervención quirúrgica.



Te recomendamos asistir con un especialista (médicos o sexólogos), quienes te harán recomendaciones para que logres controlar esta dificultad.

¿Un hombre con un pene muy grande tiene mayor potencia sexual que otro que tiene un pene más pequeño?

No definitivamente el Tamaño no importa, la potencia sexual esta relacionada con el deseo (aspecto mental) y con la energía física (aspecto nutricional), no con el tamaño del pene, de los senos, de las manos, pies u otras partes del cuerpo.



Recuerda Que...!

El placer que se experimenta en una relación coito-genital depende más de la situación emocional, del ambiente y las personas involucradas que de una sola parte del cuerpo, es por eso que es importante que te conozcas y conozcas a tu pareja, tomando en cuenta las acciones previas a una penetración

¿La ausencia del himen prueba que una mujer no es virgen?

Le llaman virgen a una mujer que no ha tenido relaciones coito genitales y para probarlo comúnmente se creía que una mujer debía de sangrar para comprobar que no había estado con otra persona y la explicación era que al romperse el himen la mujer sangraba, como si el himen fuera una etiqueta o sello de garantía.



El himen es una especie de membrana elástica, cuyo grosor varía en cada mujer, puede ser tan delgada que con movimientos bruscos podría romperse y no necesariamente por tener relaciones coito-genitales. El himen también puede ser de grosor medio que se rompa en la penetración o incluso puede existir otro tipo de himen que es más grueso que los anteriores e incluso su elasticidad le permite no romperse necesariamente en la primera penetración.

¡Por Lo Tanto...!

Si la virginidad se enfoca a tener o no tener himen con lo anterior nos quedaría claro que la virginidad ha sido una creencia cultural errónea.

Una mujer que ha tenido relaciones coito genitales vale igual que una que no, lo que cambia es que tal vez, los hombres se sentían más seguros si la mujer no los podía comparar o juzgar, es decir el hombre tenía que saber como hacer el amor, como si nacieran sabiendo. No pasa nada cuando un hombre no sabe, las mujeres suelen ser buenas maestras.

¿Toda excitación debe llevarnos al orgasmo?



La excitación en sí misma puede ser una experiencia muy agradable. El orgasmo es una sensación mucho mas intensa que la simple excitación, es la descarga de aquellas sensaciones acumuladas.

Si bien no es conveniente acumular excitación sin descarga (lo cual significa tener muchos encuentros en los cuales quedamos excitados sin tener orgasmo) porque cuando se acumula tensión existe la necesidad física y emocional de la distensión.

¡Recuerda Que...!

Si en alguna oportunidad no se produce un orgasmo, eso no indica ninguna anormalidad. Esto significa que podemos quitarle presión al asunto y disfrutar la excitación, jugar y divertirnos.

¡Oye Pilas...!

Se trata de no “exigirnos” nada, sólo de disfrutar las sensaciones.

¿Las relaciones coito genitales siempre son buenas?



Esta afirmación puede sonar engañosa. Las relaciones coito-genitales son más placenteras (buenas), cuando están acompañadas de respeto, de afecto, de cuidado por si mismo y por la otra persona, cuando satisface las necesidades mutuas y es de consentimiento recíproco.

En ocasiones el tener relaciones coito genitales, puede hacernos sentir muy mal, cuando no se quiere, conoce a la otra persona, cuando se experimentan situaciones extremas como las orgías (relaciones con distintas personas a la vez), se siente asco, una especie de vacío y puede conducir a la depresión.

¿Los varones siempre usan condón?

Ojalá esta fuera una realidad en las primeras relaciones coito genitales y aquellas en las que aún no existe compromiso de exclusividad sexual. Así se evitarían muchas enfermedades de transmisión sexual y muchos embarazos no deseados. Sin embargo, para muchos varones, el uso de preservativos está relacionado con una disminución del placer y de las sensaciones. Actualmente, muchas mujeres toman la iniciativa de usar el preservativo en las relaciones genitales. Es posible aprovecharlo como un medio para jugar en intercambio sexual, para convertirlo en un aliado de la seguridad y no en un interruptor del placer de ambos



¿La relación sexual normal es aquella en la que una vez que se consigue la excitación nunca se debe interrumpir?



La excitación en sí misma puede ser una experiencia muy agradable. Si bien no es conveniente acumular excitación sin descarga (lo cual significa tener muchos encuentros en los cuales quedamos excitados sin tener orgasmo) porque cuando se acumula tensión existe la necesidad física y emocional de la distensión, que en alguna oportunidad no se produzca un orgasmo no indica ninguna anormalidad.

Esto significa que podemos quitarle presión al asunto y disfrutar la excitación y jugar y divertirnos. Y si hay orgasmo, genial. Si esta vez no lo hay, pues vendrá la próxima. Se trata de no “exigirnos” nada, sólo de disfrutar las sensaciones.

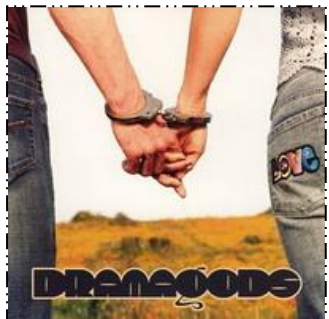
¿El sexo siempre es espontáneo y natural?

No siempre. Y a veces es necesario planificar sesiones de sexo, sobre todo en las parejas de larga data, con elementos especiales de seducción y conquista, para recuperar sensaciones anestesiadas y experiencias que por la rutina y el acostumbramiento se fueron perdiendo



¡Ten Siempre Presente Que...!

Una vida sexual sana y satisfactoria sólo es posible si se tiene información veraz sobre el tema, y los mitos ocasionan todo lo contrario



Las conversaciones sobre el sexo siempre se han visto plagadas de mitos. Y era de esperarse, ya que los mitos son un intento por parte de las personas de dar explicaciones a cosas que a veces no entendemos del todo bien. Algunos mitos pueden llegar a ser hasta graciosos, sin embargo, la mayoría sólo logra confundir y mal informar a la gente, al punto que pueden

perjudicar la salud, causar problemas en la pareja, formar estereotipos y prejuicios y causar muchos embarazos no planificados.

¡Veamos Ahora...!

En Breve, Algunos De Los Mitos Más Comunes

MITOS	OBSERVACIONES FALSAS
<i>Las emisiones nocturnas (sueños húmedos) indican un trastorno sexual</i>	<i>Es el resultado de sueños eróticos y normales en cualquier persona, sea hombre o mujer</i>
<i>Una mujer no puede quedar embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales</i>	<i>Si la mujer ha llegado a la pubertad y se encuentra ovulando puede quedar embarazada aun si es la primera vez que tiene relaciones sexuales y aun si no ha tenido su primer periodo menstrual</i>
<i>Las vaginas de las mujeres huelen a pescado</i>	<i>Una vagina limpia y saludable no tiene olores a pescado. Sin embargo, infecciones causadas por algunas bacterias pueden causar que la vagina tenga olores fuertes y desagradables. En estos casos, es recomendable acudir donde su médico para una revisión médica</i>
<i>Si un hombre se masturba demasiado, tarde o temprano se le acabarán los espermatozoides</i>	<i>Un hombre adulto produce alrededor de 300 millones de espermatozoides al día y este proceso continúa año tras año hasta la muerte. Los hombres se diferencian de las mujeres, las cuales si nacen con un número determinado de óvulos</i>
<i>EL VIH puede pasar por los condones</i>	<i>Todas las investigaciones han demostrado que los condones de látex son una barrera efectiva con la transmisión del VIH, siempre y cuando éstos sean utilizados de forma correcta. Sin embargo, existen condones que están hechos de algunos órganos animales, los cuales sí contienen poros lo suficientemente grandes para permitir el paso del VIH.</i>
<i>La impotencia o disfunción eréctil no tiene cura</i>	<i>Existen hoy en día muchos tratamientos con un alto grado de efectividad para tratar la disfunción eréctil. Muchos hombres que han sufrido de disfunción eréctil ahora viven una vida sexual sana y</i>
<i>Si se tienen relaciones sexuales sin protección en un jacuzzi, la mujer no puede quedar embarazada debido a que</i>	<i>Los espermatozoides pueden pasar del hombre a la mujer sin tener contacto con el agua. Además, hay que recordar que la temperatura del cuerpo humano es de 37C</i>

<i>el agua caliente mata a los espermatozoides</i>	
<i>Tener relaciones sexuales parados u orinar después de tener relaciones sexuales evita que la mujer salga embarazada</i>	<i>Ninguna de estas actividades evitan el embarazo</i>
<i>Retirar el pene de la vagina antes de eyacular es una forma efectiva de prevenir el embarazo</i>	<i>El coito interruptor no es efectivo para prevenir el embarazo. Antes de la eyaculación, se segregan fluidos pre-eyaculatorios que contienen miles de espermatozoides capaces de fecundar el óvulo y producir un embarazo</i>
<i>Uno puede saber si una persona es homosexual sólo con mirarla</i>	<i>Es imposible saber la opción sexual de una persona con sólo mirarla</i>
<i>La masturbación es practicada casi exclusivamente por los hombres</i>	<i>Según muchos estudios realizados en las últimas décadas un gran porcentaje de mujeres disfrutan de la masturbación</i>
<i>Sólo los hombres tienen sueños mojados</i>	<i>Las mujeres también tienen sueños mojados acompañados muchas veces de orgasmos nocturnos</i>
<i>Para disfrutar del sexo plenamente las parejas deben conseguir orgasmos simultáneos</i>	<i>Los orgasmos simultáneos no son necesarios para tener una vida sexual plena. Por lo contrario, muchas parejas que se esmeran por conseguirlos crean una presión innecesaria lo cual contribuye a que la pareja no disfrute del momento sexual</i>
<i>Una gota de esperma es equivalente a 40 gotas de sangre</i>	<i>El semen es producido por los testículos, las vesículas seminales y la próstata y no por la sangre</i>
<i>La vasectomía causa impotencia o disfunción eréctil en el hombre</i>	<i>La esterilización en el hombre o en la mujer no reduce el deseo ni el desempeño sexual. Es más, al eliminar la posibilidad de embarazo, en muchos casos el deseo y el desempeño sexual se ve incrementado</i>
<i>Los hombres tienen deseos sexuales más fuertes que las mujeres</i>	<i>El deseo sexual varía de persona en persona y no está sujeto al sexo de la persona. En general el deseo sexual es igual en ambos sexos</i>
<i>El sexo anal o el estímulo en la zona anal, es sólo practicado por los</i>	<i>El sexo anal o el estímulo en la zona anal es practicado también por muchas parejas</i>

<i>homosexuales</i>	<i>heterosexuales</i>
<i>La educación sexual en los colegios sólo conduce a la promiscuidad</i>	<i>Estudios realizados en los últimos años demuestran que la educación sexual no conduce a la promiscuidad. Antes de que se impartieran clases de educación sexual en los colegios, ya existían un gran número de personas promiscuas. Según varios estudios, la educación sexual ha ayudado a reducir estos números. Por último, la educación sexual ayuda a los jóvenes a desarrollar actitudes positivas y saludables hacia la sexualidad, además de promover las relaciones interpersonales las cuales ayudarán a desarrollar armoniosas vidas familiares</i>

¿Sabias Que...?

El hombre tiene un promedio de 11 erecciones durante el día, y durante la noche,9

¡Ten Presente que...!

Durante la adolescencia aumenta el impulso sexual, el cual puede alcanzar gran intensidad. Al principio, el impulso tiende a estar dirigido principalmente hacia el logro del propio placer; después irá evolucionando, desde la búsqueda de una propia satisfacción, hacia una sexualidad que se completa en el salir de sí mismo hacia el encuentro con el otro.

¡¡FUERA MITOS...!!!



"TEN PRESENTE QUE..."

* *Abordar la sexualidad vista ético, no implica discursos, ni proponer trata, más bien, de abrir discusión plural que examinar las carencias y distintos discursos y*



juvenil desde un punto de desautorizar viejos uno nuevo o absoluto. Se espacios de diálogo y otorguen la posibilidad de contradicciones entre los prácticas de la sexualidad.

* *La sexualidad debe ser integrada como un aspecto más del ser humano, que requiere de información para su desarrollo, manejo y ejercicio rerun: Informar y educar en un contexto de salud sexual lleva implícita la necesidad de entregar conocimientos y habilidades cognitivas que permitan ejercerla en un contexto de auto cuidado, de respeto y de responsabilidad.*

* *La sexualidad debe ser reconocida corun: más de crecimiento individual en la consecuencia de un proyecto global de ser persona. Una adecuada educación sexual facilitará la integración de los aspectos corporales, afectivos y espirituales en la personalidad y en el proyectcerun: Vista de esta manera, las decisiones en el ámbito de la sexualidad llevan consigo implicancias más allá del terreno sexual, involucran decisiones sobre lo que cada individuo desea hacer como proyecto vital, lo que espera en términos de calidad de vida, de su futuro o de su vida afectiva, entre otros*



¡Pero sobre todo...! Hay Grandes Diferencias En La Forma De Vivir Las Relaciones Sexuales

Aunque el hombre y la mujer comparten muchas similitudes en su forma de vivir las relaciones sexuales, existen también diferencias significativas:

LOS HOMBRES	LAS MUJERES
<i>Un alto porcentaje pueden vivir una relación sexual sin que exista una intimidación unida a la relación sexual.</i>	<i>En cambio la mayoría necesitan que se dé una relación afectiva íntimamente unida a la relación sexual.</i>
<i>La mayoría son capaces de tener una relación sexual e incluso la desean en muchas ocasiones, después de haber vivido tensiones con su pareja, aunque éstas no estén resueltas</i>	<i>Necesitan, en la mayoría de los casos, estar afectivamente resuelta para poder mantener una relación sexual y después sentirse plena</i>
<i>La excitación sexual es muy rápida</i>	<i>La excitación es más lenta; necesita más tiempo para las caricias y el juego erótico o preludeo</i>
<i>Los estímulos visuales son muy importantes para la excitación</i>	<i>Los estímulos táctiles son los más excitantes</i>
<i>La excitación proviene principalmente de los juegos genitales y el placer más intenso de la penetración</i>	<i>Valoran muy positivamente los abrazos y caricias por todo el cuerpo, además del contacto genital</i>
<i>Alcanzan el mayor deseo sexual entre los 18 y 25 años</i>	<i>Lo alcanzan entre los 30 y 40 años</i>
<i>Generalmente desean la relación sexual con más frecuencia. Les influye menos el estado de ánimo o el cansancio</i>	<i>Desean la relación sexual con menos frecuencia y se sienten muy influidas por los estados de ánimo, el cansancio físico y el stress</i>
<i>Después del orgasmo, se produce una bajada brusca del deseo sexual y un periodo refractario durante el cual por mucha estimulación que se dé, no podrá conseguir otra erección hasta pasado un tiempo</i>	<i>Después del primer orgasmo, puede seguir la excitación y tener nuevos orgasmos</i>
<i>Suelen adoptar un papel más activo en la relación, toma más la iniciativa y parece realizarse más con la posesión</i>	<i>Suele ser más pasiva, es más receptiva y parece realizarse más con la entrega</i>

"Nadie diga: de esta agua no he de beber."

CURIOSIDADES



* *Se piensa que para mayor seguridad de contagio de una ITS o un embarazo no planeado se puede utilizar el condón femenino y masculino al mismo tiempo pero esto solo es una creencia FALSA porque al estar en una constante fricción se llegan a romper perdiendo su efectividad*

* *Utilizar dos métodos combinados como los espermaticidas y el condón masculino proporcionan mayor seguridad*

* *La pastilla de emergencia no se puede utilizar como método anticonceptivo*

* *Solo puedes utilizar como mínimo 2 veces cada 6 meses la pastilla de emergencia*

* *Es posible que las píldoras de emergencia no te prevengan contra los embarazos ectópicos, es decir los embarazos desarrollan fuera del útero.*

* *El coito interrumpido los adolescentes lo consideran un buen método sin embargo esto es FALSO porque tiene una baja eficacia*

* *El ovulo mide aproximadamente 0.14 milímetros y puede ser visible al ojo humano. es la célula más grande del cuerpo humano*

* *La menstruación promedio consiste entre 50 y 175 cc de sangre y tejidos. (entre 1/4 y 3/4 de taza)*

* *El fetichismo, el exhibicionismo y el voyerismo son desviaciones exclusivamente de los hombres.*



* *Si cada relación sexual dura 15m., el promedio de parejas de esposos disfrutarían de 610h. De relaciones sexuales durante su vida de casados.*

* *En Grecia los penes pequeños y firmes eran admirados, mientras que los grandes eran considerados poco estéticos.*

* *Durante la época medieval se creía que los hombres y las mujeres producían espermatozoides.*

* *El castigo por adulterio en Roma era la amputación de la nariz.*

* *Hasta 1884, una mujer en Inglaterra podía ser encarcelada por negarle el sexo a su esposo.*

* *En la antigua Babilonia se permitía a los hombres ofrecer a sus esposas como pago colateral por un préstamo.*

* *La 1ra edición de la revista Playboy fue en Diciembre de 1953, su costo: 0.50ctvs. En la portada aparecía Marilyn Monroe.*

* *Se dice que el Faraón Rameses II engendro a 160 hijos*

* *En la época medieval, la doctrina cristiana ordenaba que el coito debería ser evitado a toda costa. El coito era sólo para procrear y no se debía sentir placer durante el acto sexual.*

* *Durante la época Victoriana se les consideraba enfermas a las mujeres que tenían su menstruación y se les obligaba a permanecer en cama.*

* *En 1987, una televisora en San Francisco fue la primera en pasar un comercial de condones.*

* *El sexo oral es ilegal en los estados de Arizona, Florida, Minnesota, Louisiana, Carolina del Norte y del Sur, Utah y Virginia.*



* *Por cientos de años la única posición aceptada por la iglesia Católica para tener sexo era la posición del misionero (Hombre encima de la mujer)*

* *Hasta 1972 en Estados Unidos se consideraba la homosexualidad como una enfermedad mental.*

* *En la antigua Grecia, todas las prostitutas utilizaban prendas*

específicas que las identificaban con su trabajo.

* *En Paris, después del año 1635, a las prostitutas se les castigaba con latigazos, se le rapaba la cabeza y se les expulsaba de la ciudad.*

* *Teodora, esposa del emperador Bizantino, Justiniano I, antes de casarse con él, ejercía la prostitución.*

* *En la antigua Babilonia, el código de Hammurabi, castigaba a la mujer que era violada sexualmente, si una mujer sacada era violada se consideraba este hecho como un acto de adulterio por parte de la mujer. Ella y el violador eran sentenciados a morir ahogados.*

* *La antigua ley hebrea obligaba al violador a pagar una suma de dinero al padre de la victima y contraer matrimonio con ella.*

* *En 1996, los Norte Americanos gastaron mas de 8 millones de dólares en material pornográfico.*

IRONÍAS CLÁSICAS

* *El lesbianismo es producido por una enzima... Una encima de la otra.*

* *Habrían prohibido la venta de Gimonte,... porque produce caries.*

* *La primera vez de la mujer es como el dolor de muelas... Les duele, pero no quieren que se la saquen..*

* *"El amor es como un lazo, por más vueltas que le des siempre termina en la argolla."*

* *Empresario con dos penes, busca secretaria bilingüe.*

* *Basta de manipulación, queremos erecciones libres.*

* *Es muy saludable hacer el amor con preservativos, pero es más rico hacerlo con una mujer.*

* *Si María concibió sin pecar, ¿por que mi novia no puede pecar sin concebir?*

* *La diferencia entre hacer el amor por un precio y hacer el amor gratis, es que gratis, es por lo general mucho más caro.*

* *Si al rengo le dicen cojo, y manco va sin variantes, ¿por que no le dicen rengo...*

y no cojo como antes?

* *La leche en polvo, ¿no es una redundancia?*

* *El que empieza soplando nuca, termina mordiendo almohadas.*

* *Cinco minutos de emoción... nueve meses de hinchazón.*

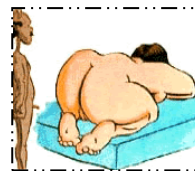
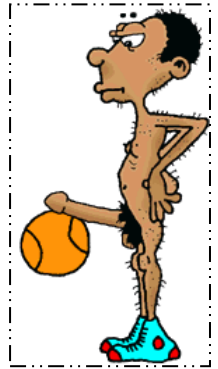
* *Si después de hacer el amor, das las gracias... eso es educación sexual.*

* *Es mejor ver un niño haciendo pi pi, que un pipi haciendo un niño.*

* *Más vale pájaro en mano, que la mano en pájaro ajeno.*

* *Si te he visto no me acuerdo, si te desvisto no me olvido.*

* *Descubrieron una sustancia nueva contra el SIDA: Nitrato de ponerla.*



* *A mi el sexo me gusta como el café. Bien caliente, bien fuerte... y sobre la mesa de la cocina.*

* *El amor es como la enfermedad: siempre termina en la cama.*

* *Si la tierra nos alberga de un modo tan ilusorio, la tierra no es otra cosa que un albergue transitorio.*

* *La virginidad es una enfermedad... yo la curo!*

* *La paja mata al estudiante... pero el estudiante no le teme a la muerte.*

* *Morirás como las tortugas... con la cabeza adentro.*

* *Dime con quién sueñas y te diré con quién no te acuestas.*

* *No desees la mujer de tu prójimo: ¡date el gusto!*

* *No a la prostitución. Si al sexo gratis.*

* *Morirás con la muerte de la heladera: con la carne adentro y los huevos en la puerta.*

* *Las vírgenes pasan muchas navidades pero ninguna noche buena.*

* *La vida es una enfermedad de transmisión sexual.*

* *Pelear por la paz es como coger por la virginidad.*

* *"Cualquiera puede equivocarse, che!", dijo el puercoespín bajándose de un cepillo.*

* *Ame a su prójimo siempre que no sea mi señora.*

* *El abogado y las prostitutas son la misma cosa: si no le pagas por adelantado, hay que suplicarles para que se muevan.*

* *El tiempo es hondo y profundo... que ganas tengo de meter mi vida en tu tiempo.*

* *"Errar es humano", dijo el pato y se bajó de la gallina. "Perdonar es divino", dijo la gallina y salió corriendo atrás del pato.*



* *Una novia sin tetas más que novia es un amigo.*

* *El onanismo es la verdadera liberación femenina.*

* *Inventen nuevas perversiones sexuales... yo ya no puedo más.*

* *Si no puedes con él... relájate y goza.*

* *El pájaro canta hasta morir. Hoy me puse Gimonte.*

* *El gay es como la guitarra: da la nota cuando le tocan el traste.*

* *El colmo de un degenerado es no calentarse por nada.*

* *Lo que natura no da... silicona lo soluciona.*

* *La rama femenina va siempre detrás del tronco.*

* *Mas vale siete veces con Blanca Nieves que una vez con cada enano.*

* *Los que se masturban son autodidactas sexuales.*

* *Haga el amor con su esposa... millones de amigos no pueden equivocarse.*

* *Podrá usted poseer mi cuerpo, caballero; pero mi corazón pertenece enteramente al cornudo de mi marido.*

* *Los homosexuales no existen, pero que los gay, los gay.*

* *Los hongos de los pies son como la fiebre uterina, se curan con un buen polvo.*

* *Primer síntoma del SIDA: Sentir un aliento excitado en la nuca.*

* *Segundo síntoma del SIDA: Agacharse y ver cuatro huevos.*

* *El amor es como la guerra, siempre se termina cuerpo a cuerpo.*

* *Macho es el que la prueba y no le gusta.*

* *La paloma es el bicho de la paz, y la mujer es la paz del bicho.*

* *No es lo mismo las ruinas de Machupichu a que venga un macho, te meta el pichu y te deje en ruinas.*

* *Si besarse es contagiar gérmenes, ¿qué te parece si empezamos la epidemia?*

* *Si la vaca fuese honrada el toro no tendría cuernos.*

* *Ayer hice cornudo a media ciudad, me cogí a mi mujer.*

* *Si tú me amas y yo te amo, ¿por qué no nos amamos por donde meamos?*

* *Es mejor condón en pene, que nueve meses y un nene*

* *Busco novia coja y mientras más coja mejor*



MATERIAL DE REFERENCIA



- ✓ APONTE, R. Y Otros. (1999). *Estrategias Metodológicas para la Prevención Integral en Materia de Drogas y Sexualidad*. Caracas: M.E.C.D.
- ✓ BARRONE, R. (2001). *Buscando Mejor Convivencia 3: Valores Éticos y Formación Ciudadana*. Argentina: Americana.
- ✓ BARRAGAN, F. (1998). *La Sexualidad en los centros educativos de*
- ✓ CANESSA P. Y Connie N. (1997) *Manual para la Educación en Salud integral del Adolescente*. Chicago. O.P.S.
- ✓ CARRERAS, Ll. y otros (1998) *Cómo educar en Valores*. Madrid: Narcea.
- ✓ CASTELLS, P. y Silber, T. (1998). *Guía Práctica de la salud y psicología*
- ✓ CONTRERAS, Omar. 2002. *Crece y vivir en familia*. San Cristóbal, Estado Táchira
- ✓ COSTER, S. (2000). *Sociología de la Educación*. Madrid: Guadarrama.
- ✓ CUAUHTÉMOC, C. (1999). *Juventud en Éxtasis 1*. México: Selectas del adolescente. Barcelona, España: Planeta Círculo de Lectores.
- ✓ Diamantes. (1999). *Juventud en Éxtasis 2*. México: Selectas Diamantes.
- ✓ CHACÓN, M. (2003) *Plan de Estrategias dirigidas a docentes y representantes para la orientación sexual*
- ✓ DURÁN, M. y Bell R. (1994). *Guía para el Maestro: El Sexo, Las Mentiras y la Verdad*. E.E.U.U.: Focus on the Family.
- ✓ FLORES, N., Lugo, A. Y Moya, E. (1999). *Conocimientos generales*. Lara

- ✓ GUEVARA, L. (1998). *El aprendizaje, Teóricos y Teorías*. Zulia: LUZ
- ✓ Herrero, R. (1998). *Diseño Curricular*. Caracas: Cooperativa Laboratorio Educativo
- ✓ Ley Orgánica de Educación (1980) *Gaceta Oficial de la República de Venezuela* N° 2635. Julio 1980.
- ✓ Ley Orgánica de Protección del Niño y Adolescente (1998). *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela*, 5266. (Extraordinaria) Octubre 1998.
- ✓ Izquierdo, C. 2000. *Sexualidad y afectividad juvenil*.
- ✓ Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. (2002). *Educación sexual básica para la prevención del SIDA y otras ITS, material instruccional*. (2 ediciones Caracas: Autor.
- ✓ MORA, Z. (1999). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa*
- ✓ Nueva York. New York: NOAH. *Pediátrico Dr. García Coello, Falcón*.
- ✓ PAREDES, E. y otros. (2001). *Métodos, Dinámicas y Técnicas útiles en la educación superior*. Mérida: C.P.U.L.A
- ✓ PÉREZ, I. (1997) *Carpeta de Salud para docentes de Educación Básica*. Caracas: Greco. *responsabilidad en sexualidad*. Colombia: O.P.S.
- ✓ PÉREZ, A. (2000). *Educación en el Tercer Milenio*. Caracas: San Pablo
- ✓ RESTREPO, P. (1999). *Ética y Valores 2 Para la superación personal*. Santa Fé de Bogotá; D.C. Colombia: Paulinas.
- ✓ RESTREPO, P. (1999). *Ética y Valores 3. Para el crecimiento personal* Santa Fé de Bogotá; D.C. Colombia: Paulinas.
- ✓ RIVAS, P. (1995). *El adolescente un Desconocido*. Caracas: AVEC.
- ✓ ROBERT, R y Sol, N. 1998. *Educación por las emociones, valores y actitudes positivas*.
- ✓ ROA, B. (2003). *Estrategias Metodológicas utilizadas por los Docentes para la Prevención Integral de los adolescentes en materia de sexualidad*.
- ✓ Rosado, M. (1999). *Escuela y familia: Núcleos de formación de la sexualidad en adolescentes* Universidad Centro Occidental "Lisandro Alvarado
- ✓ SAENZ, I. (1992) *Sexualidad en la Adolescencia*. Caracas: UNICEF
- ✓ SOUZA, H. (1989). *Conviviendo con tu sexo. (III)*. Bogotá: Paulinas.
- ✓ TIERNO, B. (1996). *Valores humanos. Primer volumen*. Madrid
- ✓ VASTA, R., Haith, M. Y Miller Sc. (1999) *Psicología Infantil*. España: Ariel.